FITNESS INTELIGENTE

La forma eficaz de reiniciar tu cuerpo y ponerte en forma de las estrellas de Hollywood

«Sin la ayuda experta de Simon no podría haber sido James Bond durante 15 años.»

DANIEL CRAIG

Prólogo de

DANIEL CRAIG

SIMON WATERSON

mr

Índice

PORTADA
SINOPSIS
PORTADILLA
PRÓLOGO DE DANIEL CRAIG
INTRODUCCIÓN
PRIMERA PARTE. ENTRENAMIENTO
1. SUEÑA A LO GRANDE, PERO PONTE OBJETIVOS PEQUEÑOS
2. SAL DE TU ZONA DE CONFORT
3. ENTRENA COMO UN NIÑO: PÁSATELO BIEN
4. ACTIVACIÓN Y DESACTIVACIÓN
5. EL MÉTODO 5-2
6. CREA TU PROPIO PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
DANIEL CRAIG EN SIN TIEMPO PARA MORIR
LÉA SEYDOUX EN SIN TIEMPO PARA MORIR
CHRIS EVANS EN CAPITÁN AMÉRICA
JOHN BOYEGA EN STAR WARS
7. NO TE EXIJAS DEMASIADO
BLAKE LIVELY EN EL RITMO DE LA VENGANZA
CHRIS PRATT EN GUARDIANES DE LA GALAXIA
JAKE GYLLENHAAL EN PRINCE OF PERSIA
ADAM DRIVER EN STAR WARS
8. TU CUERPO ES TODO LO QUE NECESITAS
9. QUE LA EDAD NO TE PARE
HARRISON FORD EN INDIANA JONES 5
JOHN KRASINSKI EN JACK RYAN
BENEDICT CUMBERBATCH EN DOCTOR STRANGE
TOM HIDDLESTON EN KONG: LA ISLA CALAVERA
BRYCE DALLAS HOWARD EN JURASSIC WORLD
SEGUNDA PARTE. RECUPERACIÓN
10. LA RECUPERACIÓN ES TAN IMPORTANTE COMO EL ENTRENAMIENTO
11. CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO DEL DESCANSO
12. LIDIAR CON LESIONES Y CONTRATIEMPOS
TERCERA PARTE. ALIMENTACIÓN

13. NO TE OLVIDES DE REPOSTAR
14. NO DEJES DE HIDRATARTE
CONCLUSIÓN
AGRADECIMIENTOS
CRÉDITOS

SINOPSIS

Un libro de *fitness* con todos los secretos de las estrellas de Hollywood para conseguir sacarle el máximo partido a tu cuerpo.

Simon Waterson es el entrenador de fitness más solicitado de la industria del cine y su lista de clientes de Simon Waterson es la guía de celebrities de Hollywood. Además de haber convertido a Daniel Craig en James Bond, es el responsable de la preparación de multitud de actores y actrices para sus papeles en películas como *Capitán América, Jurassic Park, Guardianes de la Galaxia* y *Star Wars*.

A través de su método práctico y muy accesible, Simon nos anima a centrarnos tanto en el entrenamiento, como en la recuperación y la alimentación para mejorar nuestra forma física, en vez de hacerlo solamente en la estética.

FITNESS INTELIGENTE

La forma eficaz de reiniciar tu cuerpo
y ponerte en forma de las estrellas
de Hollywood

SIMON WATERSON

Prólogo de
DANIEL CRAIG

Traducción de
Eva Blázquez y Eva Ibáñez

mr

PRÓLOGO DE DANIEL CRAIG

No habría podido dar vida al personaje de James Bond durante quince años sin la ayuda y la orientación de Simon. Siempre estuvo a mi lado, desde aquellos rodajes en condiciones húmedas y ventosas a las cinco de la mañana en Pinewood Studios hasta aquellas jornadas nocturnas de doce horas de grabación colgando de la parte trasera de un vehículo en marcha en algún lugar exótico.

Cuando a Bond le daban una paliza (lo normal cuando eres un agente secreto), Simon siempre estaba ahí, ayudándome y apoyándome en todo momento. No solo me preparaba físicamente, sino que también me curaba cuando las articulaciones de la rodilla o el codo me daban problemas en algún que otro rodaje. Simon dedicó horas y horas a la rehabilitación y al tratamiento después de las inevitables lesiones. Durante las cinco películas que he grabado como James Bond, él siempre estaba a mi lado en el gimnasio, no solo como entrenador, sino también como compañero, ya que hacíamos juntos cada uno de los ejercicios que él me pedía hacer. Simon entendía cómo me sentía al prepararme físicamente para Bond porque él experimentaba lo mismo junto a mí.

Lo que convierte a Simon en un entrenador único y talentoso es su curiosidad, su compromiso, su humildad y sus ganas de aprender. Es una sensación extraña la que sientes cuando haces una película de Bond. La primera vez que Simon y yo cenamos juntos, hablamos de cómo me gustaría que fuera el aspecto y el movimiento del personaje. Simon, que tomó apuntes esa noche, me comentó después que había utilizado el término *imponente*.

Hace falta mucha energía para el papel de Bond (para superar esos días y noches eternos, y el rodaje de varios meses), y no me pude poner en mejores manos que en las de Simon,

quien ya había entrenado a Pierce Brosnan antes que a mí para un par de películas de la saga. Estaba en la treintena cuando grabé la primera, *Casino Royale*, y a mis cincuenta y pocos grabé la quinta, *Sin tiempo para morir*. Simon se aseguró en todo momento de que estuviera en forma para cada una de ellas: empezábamos poco a poco, hasta que aquello se convertía en un campo de entrenamiento militar.

Aunque Simon me dio más tiempo para prepararme para *Sin tiempo para morir* en comparación con las cuatro películas anteriores (alrededor de un año), nuestra competitividad y ambición eran las mismas que en *Casino Royale* y las otras tres películas. Nunca nos pusimos la edad como excusa para bajar el nivel. De hecho, creo que el primer día de rodaje estaba más en forma que nunca.

En cada una de las películas de Bond quise hacer todas las escenas de riesgo posibles, y lo conseguí gracias a la visión inteligente que Simon tiene del fitness, dándole tanta importancia a mi recuperación y a mi alimentación como a mis entrenamientos. Trabajar con él ha sido todo un honor.

INTRODUCCIÓN

RESPIRA, MUÉVETE, SIENTE, DESCANSA Y RECUPÉRATE COMO UNA ESTRELLA DE CINE

Llevo más de veinticinco años convirtiendo a actores y actrices en deportistas, desde *Jurassic World* e *Indiana Jones* hasta *Los Vengadores* y *Fast & Furious*. Como entrenador personal y asesor de salud en la industria del cine, trabajo con ellos para que puedan interpretar a algunos de los personajes más icónicos y atléticos del cine.

Esto ha sido posible gracias a mi método de «fitness inteligente», con el que he tenido la suerte de entrenar a grandes figuras del cine para llevar a cabo sus transformaciones. Yo mismo preparé a Daniel Craig para sus cinco películas de James Bond, desde *Casino Royale* hasta *Sin tiempo para morir*. Transformé a Chris Evans para *Capitán América*, una de las primeras películas del Universo Cinematográfico de Marvel, donde tuve que dar forma humana a aquel superhéroe de los cómics. Trabajé también con Chris Pratt en la primera película de *Guardianes de la Galaxia*, otra producción de Marvel en la que la forma física es un elemento fundamental. Durante el rodaje de *Star Wars* se bromeaba con cambiar el título de la franquicia a «Spa Wars», pues muchos miembros del reparto formaron parte del programa de entrenamiento y bienestar que mi equipo y yo ofrecíamos.

No habría terminado dedicándome a esto si no hubiera sido antes infante de marina durante siete años. Fue en las fuerzas armadas (donde tu equipo o unidad es tan fuerte como lo sea el más débil de sus miembros) donde descubrí mi pasión por ayudar a otras personas a mejorar y conseguir sus objetivos físicos. Ese sentimiento sigue conmigo hoy en día en mi carrera

como preparador físico. Me llena de satisfacción ayudar en su trabajo a actores y actrices, y entrenar con ellos para mejorar su salud y su bienestar. Esto es incluso más gratificante que alcanzar mis propios objetivos.

Tras dejar las fuerzas armadas, me hice entrenador y empecé a escribir en revistas relacionadas con el deporte y la vida sana. Y así fue como capté la atención del equipo de producción de James Bond. Fue a finales de los noventa, en *El mundo nunca es suficiente*, cuando comencé a trabajar en la saga de James Bond entrenando a Pierce Brosnan.

Ahora más que nunca se requiere tener buena condición física en el mundo del cine. Sin duda, esta industria ha cambiado desde que la conocí cuando entrenaba a Pierce. Por aquel entonces, no se le daba tanta importancia a la preparación física, pero ahora es fundamental en la mayoría de las producciones en las que trabajo, sobre todo para grandes películas de acción como las de James Bond y el universo Marvel. Ya no solo es necesaria una correcta interpretación del personaje, sino también una buena forma física en escena.

Por desgracia, la forma física no se interpreta, no existen efectos especiales que la mejoren. Por esta razón los estudios se ponen en contacto conmigo: para que me haga responsable de la salud y el bienestar de sus actores y sus actrices y me asegure de que lleguen sin lesiones ni heridas al final del rodaje. Es mi deber que interpreten su papel de la manera más eficaz y segura posible, ya que, cuando te dedicas al mundo del cine, ausentarte durante un par de semanas puede suponer un gran gasto para el estudio.

Hasta ahora, siempre había sido muy discreto en cuanto a los proyectos en los que he participado. Pero, por primera vez, y con el apoyo de muchos de los actores y las actrices con los que he trabajado, voy a compartir contigo mis métodos más efectivos.

Espero que este libro te ayude a conseguir tus objetivos.

NO HAY BARRERAS PARA ALCANZAR TU OBJETIVO

Este no es un manual dirigido a personas con nivel avanzado. El propósito de este libro es servir de guía para cualquiera, sea cual sea su nivel. El bienestar, tanto físico como mental, no concierne únicamente a las estrellas de cine. En los próximos capítulos voy a orientarte y a darte toda la motivación que necesitas para disfrutar de salud y bienestar en tu día a día.

Como público, vamos al cine a comer palomitas y entretenernos durante un par de horas. Ni siquiera pensamos en los meses de trabajo y disciplina que hay detrás de la interpretación de los personajes como James Bond, que requiere cumplir con las exigencias físicas del papel, además de representar al personaje y contar una historia. No es tan fácil como parece. Sin embargo, cualquier persona, sea cual sea su nivel de forma física, puede poner en práctica los entrenamientos que utilicé con Daniel Craig durante quince años. Mi esperanza es que, conociendo los efectivos programas de entrenamiento que han transformado a figuras del cine en grandes deportistas, sientas la motivación para tener un estilo de vida fitness.

Para ayudarte a conseguir tus objetivos, y para que descubras los entresijos de la preparación física en el mundo del cine, te enseñaré los entrenamientos que he aplicado con Blake Lively, Bryce Dallas Howard, Benedict Cumberbatch, John Krasinski y muchos más. Te explicaré paso a paso cómo los he guiado durante su puesta en forma. Quizá te interesa elegir el entrenamiento que realizó Daniel Craig para *Sin tiempo para morir*, o, tal vez, te guste más el programa que elaboré para su compañera de reparto, Léa Seydoux. Puede ser que te llame más la atención el entrenamiento que desarrollé para Tom Hiddleston para *Kong: La Isla Calavera*, o el que usé con John Boyega y Adam Driver para dos de las películas de *Star Wars*: *Los últimos Jedi* y *El ascenso de Skywalker* (no te preocupes, no hace falta espada láser para el entrenamiento). Espero que los métodos y las herramientas contenidos en este libro te ayuden a comenzar tu propia aventura con el fitness o te sirvan para continuar con la que ya hayas empezado.

Las personas con las que he trabajado abarcan todo rango de edad, habilidad y condición física. No hay barrera que te

impida alcanzar tu objetivo. Esto me lo enseñó Harrison Ford, quien a sus más de setenta años rodó la quinta película de *Indiana Jones*, cuarenta años después de que se lanzara la icónica *En busca del arca perdida*.

ENCUENTRA LA INSPIRACIÓN

¿Quién no ha querido parecerse alguna vez a James Bond, a una chica Bond o al Capitán América? Si sigues mis consejos y mi programa de entrenamiento con constancia y dedicación, podrás hacerlo realidad. Pero, en lugar de intentar lograr el físico de una estrella de cine y ser una versión de lo que ves en la pantalla, es más beneficioso que uses estas transformaciones de inspiración para ser la mejor versión de ti mismo. Ojalá mis historias, mis conocimientos y mis anécdotas te sirvan de motivación para mejorar tu salud y tu bienestar, además de tu energía, tu sueño y tu confianza.

Durante los últimos veinticinco años, he vivido experiencias de todo tipo en el mundo del cine. He trabajado con personas increíbles en lugares extraordinarios, pero también he vivido situaciones surrealistas. Recuerdo aquella noche cuando paseaba por el Soho, en Londres, con Benicio del Toro. Eran las cinco de la mañana. Desesperados, llamábamos a la puerta de cada cafetería con la esperanza de que nos sirvieran un expreso como recompensa por la sesión de entrenamiento. También recuerdo aquellas sesiones a las tres y media de la madrugada con Jake Gyllenhaal en pleno desierto, echar carreras de cien metros lisos contra Benedict Cumberbatch (por supuesto, siempre perdía) y jugar al tenis de mesa contra Adam Driver (por supuesto, siempre perdía). Jamás olvidaré la cara de felicidad de Bryce Dallas Howard cuando consiguió mantener el equilibrio con una sola pierna sobre un inestable balón bosu con los ojos cerrados; era la época en que entrenábamos para la escena donde tenía que huir de unos dinosaurios en *Jurassic World* corriendo con tacones altos.

A veces pienso en aquella peculiar mañana en el gimnasio de un hotel al oeste de Londres en que me tocó entrenar a Jake

Gyllenhaal, Emily Blunt y Daniel Craig, uno detrás de otro. Primero fue el turno de Jake a las nueve, después fue el de Emily a las diez y, por último, Daniel a las once. Aquello parecía una alfombra roja. He tenido la suerte de trabajar con actores increíbles, desde Ralph Fiennes hasta Woody Harrelson. Todos han mostrado un gran compromiso y concentración en los programas de entrenamiento que les he preparado. Cuando entrené a Alden Ehrenreich para el papel de Han Solo en *Han Solo: Una historia de Star Wars*, intentaba imitar el físico de Harrison Ford, y aun sabiendo lo complicado que es parecerse a otra persona, Alden puso todo de su parte.

AGENTE 007

James Bond ha sido una parte muy importante de mi vida profesional. He trabajado para la saga durante más de veinte años y para siete de sus películas, desde *El mundo nunca es suficiente* hasta *Sin tiempo para morir*. Como fan y como entrenador personal ha sido un honor haber entrenado a Pierce Brosnan en dos películas de la saga. Y lo mismo digo de Daniel Craig, con quien he trabajado para conseguir el físico necesario para el papel del agente 007 en cinco películas, prestando siempre atención a la energía y a la salud mental. Después de todo este tiempo, y tras haber entrenado también a muchas chicas Bond, me han hecho sentir parte de la familia.

Cuando conocí a Daniel por primera vez en octubre de 2005, apenas unos días después de que se anunciara como el nuevo Bond, tenía un bocadillo de beicon en una mano y un cigarrillo de liar en la otra. Daniel estaba rodando otra producción en Washington D. C., y viajé allí después de que Barbara Broccoli, la productora de la saga de James Bond, me llamara y me dijera que había alguien a quien tenía que conocer (si Barbara llama, hay que contestar). Me hizo gracia encontrarme a Daniel con su bocadillo y su cigarrillo. En ese momento me di cuenta de que había mucho trabajo por hacer.

—Tú debes de ser el entrenador — dijo Daniel.

A lo que yo respondí:

—Sí, y esto comienza aquí y ahora.

La transformación en James Bond, que llevó alrededor de un año para cada película, requería máximo esfuerzo y trabajo. Es uno de los personajes más emblemáticos del cine, e interpretar a un agente secreto ha sido uno de los retos más desafiantes para Daniel, tanto a nivel físico como mental. Convertirse en Bond significa convertirse en un deportista, tanto dentro como fuera de la pantalla. La noche del día en el que nos conocimos, Daniel y yo salimos a cenar bistec con cerveza. Me explicó qué apariencia buscaba para el personaje y cómo quería que se moviera, y la palabra clave que usó fue *imponente*. Fue entonces cuando ideamos un plan. Tomé algunas notas durante la cena, y así empecé a diseñar su programa de entrenamiento.

Desde aquella cena juntos, supe que Daniel haría todo lo necesario para convertirse en Bond. Él es igual de imparable que su personaje. Asistía al entrenamiento cada día, sin excusas ni quejas. No le quedaba otra que confiar en mi plan: había puesto en mis manos la salud, el bienestar y la condición física del agente secreto.

Desde el principio, cuidábamos hasta el último detalle. Si existía la más mínima posibilidad de que la condición física de Daniel pudiera mejorar al cambiar algún elemento, se cambiaba. Por ejemplo, al sujetar una pistola, quería que su antebrazo tuviera el mismo aspecto que el de alguien que ha usado pistolas toda su vida. Llevamos el entrenamiento al siguiente nivel, especialmente en la fase de preproducción, en las últimas semanas, cuando la intensidad era la misma que la de un boxeador antes de un combate importante.

Años después del lanzamiento de la película, todavía se habla de la escena de la playa, una de las más icónicas de *Casino Royale*, donde Daniel sale del agua como un verdadero héroe de acción. La presencia de Bond en escena nunca había sido tan fuerte. Para mí, uno de los momentos más impactantes en esta misma película sucede cuando, atado a una silla y completamente desnudo, James Bond está siendo torturado por Le Chiffre, personaje interpretado por Mads Mikkelsen. Nos preparamos para esa escena, para que su aspecto fuera duro y fuerte. Y así, incluso en esa situación, Daniel estaba imponente,

que era justo el término que había usado para describir al personaje durante aquella cena en Washington D. C.

Daniel y yo trabajábamos duro durante la semana y celebrábamos el progreso durante el fin de semana. Quizá una alternativa al título para este libro podría haber sido *Sangre, sudor y cervezas*, pues el proceso consistió en esas tres cosas. Por favor, no te asustes. En los próximos capítulos te explicaré cómo cualquier persona, incluso una a la que le guste pasar todo el día en el sofá, puede entrenar como James Bond.

Cuando entreno a una chica Bond, me aseguro de que su feminidad no se vea comprometida por el entrenamiento. Aunque deban seguir el ritmo de Bond (hacer un esprint, sujetar un arma o saltar de un avión), como entrenador intento que los movimientos sean fluidos, elegantes y delicados. De esa forma, todo parecerá fácil en la gran pantalla. Esta fue la teoría que seguí con Léa Seydoux en *Spectre* y en *Sin tiempo para morir*.

No existe un prototipo de chica Bond, pero todas comparten la delicadeza y la elegancia en su esencia. He trabajado con muchas de ellas, incluyendo a Eva Green, Halle Berry, Rosamund Pike, Gemma Arterton, Bérénice Marlohe y Olga Kurylenko. Si tú también quieres ser una chica Bond, este libro te dará todos los consejos y herramientas para lograrlo.

RENDIMIENTO, NO APARIENCIA

Quiero que te crees tu propio programa de entrenamiento a tu medida. Elige lo que te funcione bien, y créate un plan personal de entrenamiento que te ayude a conseguir tus objetivos físicos. Verás que algunos de los ejercicios de este libro son adecuados para el punto en el que te encuentras en este momento, y también habrá otros que te gustarán menos o que no estarán en sintonía con lo que quieres conseguir; no pasa nada. Siempre y cuando seas capaz de realizar y de disfrutar de la rutina, y esta contenga todos los elementos necesarios para alcanzar tus metas, no hay una forma correcta o incorrecta de abordarla.

Una de las lecciones clave que quiero compartir contigo en este libro y que ha sido mi mantra durante el trabajo con

muchos de mis clientes es la siguiente: debes entrenar para mejorar tu rendimiento, no tu apariencia, pues lo segundo es resultado directo de lo primero. El objetivo principal del entrenamiento en el mundo del cine es completar todos los rodajes manteniendo la energía y el rendimiento, además de evitando cualquier herida o lesión limitante. Si, como actor o actriz, tu rendimiento no es bueno, no podrás soportar los duros calendarios de rodaje, que pueden superar los seis meses, con escenas de riesgo, secuencias de acción y jornadas de doce horas. Para esto, los músculos no bastan.

Para interpretar el papel de James Bond con éxito, Daniel debía convencer a los espectadores de que era realmente capaz de hacer daño. Una vez me dijo que, cuando se quitara la camisa, quería que se le notara que podría llevar a cabo el trabajo de su personaje sin problemas; necesitaba ese físico musculoso y un aire amenazador. Me encantó la profundidad con la que sentía a su personaje y cómo su físico ayudaba a potenciar determinadas escenas. Nuestro objetivo era que el aspecto físico estuviera a la altura de la mentalidad del personaje: fuerte, competente y eficaz.

Pero, para el personaje de James Bond, el aspecto no basta. Para realizar una película de Bond y sobrevivir al rodaje hace falta tener buena condición física. Hay que ser ágil y veloz para las escenas de riesgo, como cuando Bond se tira de un puente en *Sin tiempo para morir*. Las expectativas puestas en Daniel eran inmensas para esta última película, igual que habían sido en todas las anteriores. Puede que estés interpretando a un agente secreto, pero James Bond no tiene dónde esconderse en el set de rodaje. Al trabajar con límites de tiempo debido a las horas de luz del día, y por otros factores que surgen relacionados con el reparto o el cansancio general del equipo, tienes que poder estar al cien por cien rápidamente y en cualquier momento.

En el mundo actual, se nos machaca tanto con el tema de la apariencia que nos olvidamos del rendimiento físico y de cómo debemos sentirnos para conseguirlo, y eso que sus efectos en nuestra vida diaria son fabulosos. Creo firmemente que el fitness y el bienestar son la clave para sacar lo mejor de cada día.

EL FITNESS ES UN SENTIMIENTO

Seguramente la idea de los cambios que puede experimentar tu cuerpo es lo que te ha llevado a elegir este libro. Pero ¿has pensado en cómo te gustaría sentirte? La gente siempre dice: «Quiero que mi cuerpo sea así». Creo que lo correcto sería decir: «Quiero sentirme así». Una vez que tienes esa autoconsciencia, sus efectos se traducen visualmente. El fitness no consiste en conseguir una determinada imagen, sino una sensación. Sea cual sea tu objetivo, te ayudaré a sentirte como una estrella de cine. Si te sientes bien por dentro, lo reflejarás por fuera.

Antes de cada entrenamiento, debes tener una conversación honesta contigo mismo. Te ayudaré a hacerte las preguntas adecuadas, y las respuestas determinarán la intensidad del entrenamiento de ese día, o incluso si es mejor que no entrenes en absoluto o que hagas una sesión de recuperación.

Creo que no podrás alcanzar tus metas si te fuerzas demasiado, arriesgándote a sufrir lesiones, enfermedades y fatiga mental. A veces se puede ser demasiado extremo, esto es algo de lo que siempre hablo con mis clientes. En ocasiones, menos es más. Te explicaré cómo puedes relajar el cerebro e incluso cómo puedes activarlo y calentarlo, como harías con cualquier otro músculo. Por este motivo he dedicado un capítulo entero a explicarte por qué no deberías exigirte demasiado. Uso como caso práctico el entrenamiento para *Star Wars* de Adam Driver, a quien tuve que decirle cuándo debía bajar el ritmo y cuándo era más importante para seguir progresando recuperarse que continuar entrenando. La fatiga es tu peor enemigo y puede hacer que te acabes quemando.

Tu cerebro puede ordenarle a tu cuerpo parar, nunca va a ser al revés. Creo que parte de mi papel como entrenador es supervisar el estado de ánimo de mis clientes en igual medida que su preparación física. La actividad física debería ayudarte a despejar y centrar la mente. Tu programa de entrenamiento debería aumentar tu nivel de energía y darte alegría de vivir.

Como ocurre con todo, necesitas tener un plan de entrenamiento y conocer cuáles son tus objetivos, pero es crucial que no apuntes demasiado alto al principio. Es mejor tener

pequeños objetivos que te permitan conseguir cada vez más cosas y ser muy consciente de tu evolución. Empieza con calma; es lo que hacen mis clientes.

Para que tu rutina de fitness sea sostenible en el tiempo, debes tener la mentalidad adecuada. De hecho, creo que deberías entrenar como un niño: sintiendo la alegría pura y la euforia de cuando montabas en bicicleta, ibas a nadar, jugabas al rugby, echabas carreras con tus amigos... Evitar el aburrimiento y el estancamiento es fundamental. Por ello, te animo a contar con mucha variedad en tus ejercicios. Sal de tu zona de confort y prueba cosas nuevas, o retoma algo que te gustara hacer antes.

NO OLVIDES LA FASE DE RECUPERACIÓN

Entrena como un niño, sí, pero haz la recuperación como un abuelo: con calma y cuidado, y metódicamente. La recuperación es la parte más importante de tu programa, y debes planificarla como cualquier otra sesión de entrenamiento. Te enseñaré a estimular los procesos naturales de sanación de tu cuerpo, que te ayudarán a acelerar tu recuperación, permitiéndote continuar con el entrenamiento semana tras semana.

Dormir suele ser la mejor guía para saber cómo está yendo el resto del programa de entrenamiento. Te ayudaré a mejorar la calidad del sueño hasta que te conviertas en todo un experto del descanso. Te alegrará saber que esto también incluye beneficiarse de siestas de veinte minutos al día, a las que me gusta llamar «la siesta del atleta».

Las lesiones son inevitables durante los rodajes, y es importante saber tratarlas. A menudo, uno de los mayores retos es enfrentarse a la parte mental de estos contratiempos y evitar verlo todo negro (como descubrí justo mientras escribía este libro, cuando tuvieron que operarme del tobillo por una fractura). Compartiré mi experiencia sobre cómo mantener la fe en tu rutina. El fitness es uno de esos ámbitos en los que cometer errores es algo positivo. Si quieres progresar adecuadamente, abraza los fracasos.

También pondré a tu disposición consejos para entrenar de forma eficiente. No siempre es necesario un gimnasio ni máquinas complejas para realizar tu entrenamiento. Deberías ser capaz de entrenar en cualquier sitio, pues solo necesitas tu propio cuerpo y una teoría o un método. Te presentaré el efectivo método 5-2, que uso a menudo con mis clientes y considero el santo grial del fitness.

En la tercera parte de este libro te daré los mismos datos y trucos sobre nutrición que suelo ofrecerles a los actores, incluyendo la explicación psicológica que hay detrás de realizar seis comidas al día y cómo tomar dosis diarias de cúrcuma, jengibre o hierba de trigo puede ser muy útil para la salud intestinal así como actuar como antiinflamatorio natural. Además, voy a darte la receta del batido que Daniel y yo bebíamos después de cada entrenamiento, al salir de mi gimnasio en Pinewood Studios de camino al set de rodaje del agente 007.

Cuando te embarques en tu viaje es importante que no te tomes la alimentación de una manera extrema, por mucho que pueda parecer una muy buena forma de obtener grandes resultados en tu imagen. Creo que ponerte a dieta es uno de los peores errores que puedes cometer: puede destruir tu tejido muscular y perjudicar tanto a tu metabolismo como a tu salud mental. Es mucho mejor establecer parámetros con temáticas diarias, por ejemplo: lunes vegetarianos, martes de pescado y viernes de carne roja.

Aunque las personas que aparecen en las siguientes páginas sean grandes ejemplos de mis tan probados métodos, este libro no es sobre ellos. Este libro es sobre ti y sobre cómo puedo ayudarte a conseguir tus objetivos físicos. Recuérdalo: este libro es una caja de herramientas. Elige lo que mejor te venga. Inspírate y luego ponte manos a la obra, creando tu propio programa. Estarás más en forma que nunca, tendrás más confianza, más energía, y descansarás mejor.

KIT DE SUPERVIVENCIA

Si has decidido realizar el entrenamiento en casa o no tienes acceso a un gimnasio, te sugiero que inviertas en los siguientes objetos, que son relativamente económicos y esenciales en muchos de los ejercicios que aparecen en este libro.

- **BALÓN BOSU:** Lo utilizo muchísimo en los entrenamientos que diseño para mis clientes; introduce la inestabilidad, lo cual te obliga a crear estabilidad. Los ejercicios se pueden realizar con cualquier lado del balón. Son un elemento imprescindible para mejorar el equilibrio y la fuerza central.

- **AB ROLLER** o **RUEDA ABDOMINAL:** Ideal para ejercicios de tonificación abdominal. (Imprescindible si realizas el entrenamiento de Daniel Craig para *Sin tiempo para morir*.)

- **PACK DE GOMAS ELÁSTICAS:** Muy versátiles y fáciles de usar tanto en casa como en el parque. Es una buena idea que tengas, al menos, tres gomas de niveles de resistencia progresivos (ligera, media y fuerte), pues los distintos grupos musculares requieren diferentes niveles de resistencia.

- **MANCUERNAS:** Tienen dos usos: añadir resistencia a varios ejercicios clave y colocarlas en el suelo y usarlas como agarre en las flexiones, lo cual te ayudará a trabajar la fuerza mientras haces flexiones.

- **PESAS RUSAS:** Son pesas de hierro fundido con un asa en la parte superior que servirán para añadir diversidad y resistencia a un gran número de ejercicios.

PRIMERA PARTE
ENTRENAMIENTO

1 | SUEÑA A LO GRANDE, PERO PONTE OBJETIVOS PEQUEÑOS

Daniel Craig y yo somos extremadamente competitivos. Durante la preparación de *Sin tiempo para morir*, decidimos que íbamos a convertirlo en el hombre de cincuenta años en mejor forma física del planeta. Sin duda es un gran objetivo, es difícil ser más ambicioso, así que lo dividimos en objetivos más pequeños. Llevó más de un año preparar a Daniel para *Sin tiempo para morir*, y cada semana fijábamos objetivos modestos a los que aspirar. Para esta película, al igual que para las cuatro anteriores de la saga de James Bond en las que había entrenado a Daniel, empezamos con calma y fuimos mejorando paulatinamente su condición física. No importa quién seas ni el cuerpo que tengas, no existe mayor motivación que la de alcanzar pequeñas metas y tener la sensación de que estás progresando. Para cuando terminó la preproducción de *Sin tiempo para morir*, habíamos logrado nuestro objetivo inicial: no creo que existiera una persona de cincuenta años en el mundo que estuviera en mejor forma física que Daniel en ese momento.

La ambición es importante, pero tienes que saber fijarte objetivos alcanzables para asegurarte de que tienes posibilidades de conseguirlos e incluso de sobrepasarlos. Puedes pensar a lo grande a la par que creas un programa adecuado que te permita alcanzar tus objetivos a largo plazo dando pequeños pasos. El sentimiento de progreso y realización al cruzar esas minimetas te servirá de motivación y te llevará a desarrollar tu potencial y a alcanzar unos niveles sin precedentes de forma física y bienestar. En este capítulo, voy a compartir contigo algunos trucos e información privilegiada sobre cómo plantear objetivos y empezar a reactivar tu condición física.

LA CLARIDAD ES LA CLAVE

Cuando entrenaba a Chris Evans para *Capitán América*, siempre trabajábamos teniendo en mente una fecha concreta: el día en el que grabarían la transformación, en la que Chris sale de una cápsula después de haber abandonado al escuálido Steve Rogers para convertirse en el Capitán América. La fecha no podía modificarse, pues ya estaban construyendo los sets y se había cerrado el calendario. Rodeé la fecha en rojo y se nos quedó grabada en la mente a los dos.

De la misma manera, creo que tener un objetivo claro que alcanzar podría serte de gran ayuda también a ti; según mi experiencia, eso siempre motiva a la mayoría de la gente. Pregúntate qué es lo que quieres. ¿Qué esperas conseguir con tu propio programa? Antes de empezar a crear tu plan de acondicionamiento físico, primero debes aprender a indagar en tus objetivos personales y tener claro en tu cabeza el camino que estás a punto de emprender.

Como exmarine, sé muy bien lo importante que es desarrollar un programa estructurado, y tener una fecha en la que centrarse forma parte de ello. Señala esa fecha en el calendario. Quizá seas una persona sedentaria que empieza su andadura en el mundo del fitness, o tal vez ya estés en un nivel avanzado pero quieres ir más allá. En cualquier caso, determina concretamente adónde quieres llegar y cuándo quieres hacerlo.

HAZLO TUYO

Aunque la base del programa de Daniel era la misma para cada una de las cinco películas de James Bond, había siempre diferencias sutiles entre ellas que reflejaban la relevancia y la edad. Daniel era consciente de que el personaje y su físico debían evolucionar, así que la condición física de Bond cuando salió la primera película de la saga, *Casino Royale*, era muy diferente de la de la quinta, *Sin tiempo para morir*.

Para *Casino Royale* el personaje era imponente. Daniel estaba más corpulento de lo que lo estaría en las películas

posteriores, una decisión consciente. Para la segunda película, *Quantum of Solace*, decidimos bajar unos kilos de masa muscular y ganar velocidad, eficiencia y agilidad. Los trajes que llevaba para la película eran un poco más entallados y elegantes que los de *Casino Royale*. Seguimos con esta dinámica en *Skyfall* y *Spectre*. En todas las películas de Bond de Daniel había «planos estéticos» en los que la cámara enfocaba su cuerpo.

No obstante, como en todos los programas que creo para actores, el entrenamiento se centraba principalmente en el rendimiento. Ajustamos el entrenamiento de Daniel en cada película de Bond para asegurarnos de que era coherente con el guion, ya que en cada uno se incluían distintas escenas de lucha coreografiadas u otras secuencias exigentes físicamente, como esprints, carreras de obstáculos, caídas y reacciones rápidas, que yo preparaba para él. Cuando confecciono el programa de Daniel para una película, debo estar seguro de que cada detalle es relevante para la trama. Las películas de Bond empiezan siempre con una secuencia de persecución, por lo que es necesario que haga esprints y se mueva rápido. Con lo grande e imponente que estaba Daniel en *Casino Royale*, tuve que ir con cuidado para no poner en peligro su flexibilidad ni su movimiento dinámico.

Daniel siempre necesitaba hacer movimientos explosivos. Pero todo lo que hacía (los esprints, las carreras de obstáculos, atravesar paredes, recoger algo del suelo, caer de edificios y saltar a coches en marcha) en pantalla debía parecer coser y cantar. Acondicionamos el gimnasio para que practicase las escenas de riesgo allí primero. Después, lo ponía en práctica en la sala de acrobacias antes de llegar al plató para el rodaje.

En cada proyecto cinematográfico, los entrenamientos deben cuadrar con el rol del personaje. Por ejemplo, cuando preparé a Jake Gyllenhaal para *Prince of Persia*, lo llevaba a entrenar a las pistas de arena de Hyde Park, en Londres, pues el guion indicaba que iba a correr por el Sáhara. El equipo de vestuario me dijo que Jake iba a llevar un traje muy pesado durante el rodaje, así que lo entrené con un chaleco de peso. Se trata de emular las condiciones del ambiente del rodaje para asegurar que el actor o la actriz recibe la mejor preparación posible y está en la forma física óptima.

Puedes aplicar el mismo razonamiento a tu propia vida y a tus objetivos. Piensa hasta qué punto tu programa se adecúa a ti y a tu forma de vida, y cómo puede mejorar tu condición física. Por ejemplo, si tienes hijos pequeños y te pasas el día cargando con ellos, no te interesa sobrecargar la musculatura con tu plan. Traería mayores beneficios que te centraras en el estiramiento y la recuperación, porque ya estás haciendo ejercicio cargando con los niños. Lo ideal es que el programa te haga la vida más fácil, no que te la complique.

ESTABLECE MICROOBJETIVOS

Aunque Bond suele ser espontáneo en pantalla, pusimos en marcha la preparación de *Sin tiempo para morir* más de un año antes de que empezara el rodaje, cuando Daniel y yo comenzamos a hablar sobre el personaje y la dirección que quería llevar a cabo el director. Gracias a las conversaciones con Daniel y a haber dividido el guion en partes, pude planificar los entrenamientos para garantizar que estaba listo para rodar tanto la secuencia de persecución inicial como las escenas de riesgo que vendrían después. Al igual que el resto de los proyectos en los que he trabajado, es apasionante diseñar un programa de acondicionamiento físico basándote en acrobacias, vestuario y armas, ya sean sables, escudos o espadas láser.

Pensar en cuánto tiempo necesitaría Daniel para ponerse en forma (la periodización) me llevó a averiguar adónde tendríamos que llegar mes a mes y semana a semana, incluyendo la planificación de los entrenamientos militares tan duros que me gusta hacer en la fase de preproducción. Cuando diseñes tu propio proceso, estos objetivos pequeños o graduales te ayudarán a monitorizar tu progreso.

Una vez que hayas determinado adónde quieres llegar, digamos, en seis meses, puedes volver atrás y dividirlo en objetivos semanales. Esto podría traducirse en entrenar cuatro días esta semana en sesiones de treinta minutos. La semana que viene puedes sumar algo de tiempo al entrenamiento o subir el número de series o repeticiones. Es muy importante que no te

exijas demasiado al principio pero que tengas siempre objetivos modestos para que puedas sentir que vas progresando poco a poco.

VE A TU RITMO

Antes de empezar un nuevo programa con mis clientes, siempre les pido que se hagan una revisión médica, lo que requiere comprobar que todo funciona correctamente y me permite tener un amplio conocimiento de su cuerpo, lo cual nos ayudará a prevenir lesiones. Si estás dando los primeros pasos en el mundo del fitness, siempre es buena idea realizar una consulta médica. Si tu objetivo es progresar o subir de nivel, nunca está de más ir al fisioterapeuta para averiguar si hay algún problema subyacente o algo de lo que preocuparse. Podría darte información que te permita adaptar tu programa y supervisar ciertas partes del cuerpo. Si puedes, fija una cita de seguimiento unos meses más tarde para ver si tu cuerpo ha respondido.

Si te fuerzas mucho y muy rápido, no será sostenible en el tiempo. No fuerces la máquina al principio. No lo intentes. Deja que las cosas ocurran de manera orgánica y natural. Daniel y yo avanzábamos poco a poco hacia los objetivos que yo había fijado previamente; tú deberías hacer lo mismo. A medida que se acercaba el primer día del rodaje de *Sin tiempo para morir*, subía la intensidad si lo consideraba necesario. Durante esa última etapa, trabajábamos a un nivel extremo. Comenzar despacio no significa ser menos ambicioso en tus metas.

Las primeras semanas y los primeros meses de la preparación de *Sin tiempo para morir* fueron muy duros, igual que para las películas anteriores. Pero Daniel y yo sabíamos que teníamos tiempo suficiente y que estábamos siguiendo el programa adecuado para lograr lo que queríamos, pues yo lo había trazado con sumo cuidado. Lo más difícil siempre es empezar, pero una vez que te pones en marcha, se puede adquirir constancia e impulso de forma rápida y sencilla. Si controlas el ritmo, reduces el riesgo de lesiones y de acabar quemándote. No te saltes escalones, ve subiendo de uno en uno

mientras progresas con constancia. Date el tiempo que necesitas para alcanzar tus objetivos principales y llegarás a su debido tiempo.

ENTRENA TEMPRANO

Algunos actores de alto nivel prefieren entrenar a las dos y media de la madrugada porque creen que es cuando están en su mejor momento. Saber que estás trabajando mientras los demás duermen te puede dar un impulso mental enorme.

Durante el rodaje de *Prince of Persia* en el desierto del Sáhara, estuve entrenando a Jake Gyllenhaal a las tres y media de la madrugada. En parte, se debía al frenético calendario de rodaje, pero también a que queríamos entrenar antes de que saliera el sol a las cinco de la mañana; el calor en el desierto era casi insoportable. No obstante, incluso en situaciones mucho menos extremas, en la industria del cine resulta habitual llegar al gimnasio a las cinco de la mañana, ya que se necesita tiempo para entrenar antes de desplazarse hasta el set de rodaje y empezar a trabajar.

No pretendo animarte a que entrenes a la misma hora que algunos de mis clientes, pero creo que programar las sesiones de entrenamiento temprano es la mejor manera de garantizar que no haya interrupciones y que entrenar se convierta en la prioridad nada más te levantas de la cama. Si organizas los entrenamientos para otro momento del día y tienes mucho trabajo u obligaciones de ámbito personal, lo primero que dejarás de lado será el entrenamiento. Si sabes que tienes que hacer ejercicio a primera hora de la mañana, no tendrás la oportunidad de encontrar excusas para no hacerlo. Soy partidario de acostarse pronto para despertarse con tiempo y hacer el trabajo que toca.

DEJA QUE LA NATURALEZA TE REENERGICE

Cuando estaba en las fuerzas armadas recuerdo que estuve confinado en las cubiertas inferiores de un portaaviones durante

más de tres semanas para cumplir con mis obligaciones. Me puse eufórico cuando me comunicaron que podía volver a la naturaleza, que devolvió a la vida a todos mis sentidos. Desde entonces, no he vuelto a subestimar el estar en contacto con la naturaleza.

Las sesiones de entrenamiento no se limitan a potenciar el tejido muscular, la flexibilidad y el estado cardiovascular. Lo más importante es que tienes que tomar consciencia de tu bienestar mental. Los días de rodaje en los que se graba en interiores durante muchas horas los actores pueden pasar todo el día sin recibir luz natural: llegan al estudio a primera hora, cuando todavía no ha salido el sol, trabajan todo el día y se marchan tarde, cuando ya ha anochecido.

Si tienes la posibilidad de elegir dónde vas a entrenar, que hacerlo al aire libre sea siempre tu primera opción. Estar en contacto con la naturaleza estimula todos los sentidos y tiene grandes beneficios en el bienestar, como obtener la vitamina D de la luz solar, respirar aire fresco y recibir una enorme cantidad de estímulos naturales que te colman de motivación. Si solo haces ejercicios en el gimnasio, no te estás proporcionando la variedad natural que necesitas para progresar aún más.

Cuando estés al aire libre intenta también aprovechar tu entorno al máximo. Tal vez suelas escuchar música cuando sales a correr o a entrenar al aire libre, pero ¿y si le das al *pause* un segundo a ver cómo te sientes? Si te quitas los auriculares de los oídos estarás más alerta y podrás disfrutar de los sonidos del entorno natural que te rodea: el canto de los pájaros o las conversaciones de la gente que entrena en el parque, por ejemplo. Todos estos sonidos del día a día te conectarán con el aquí y ahora, y eso puede motivarte tanto como el ritmo de tu canción favorita.

CREA COMODIDAD

Cuando entrené a Claire Foy para *Millennium: Lo que no te mata te hace más fuerte*, ella quería hacerlo todo al aire libre. Los espacios abiertos le aportaban mucho bienestar, aunque,

sinceramente, la verdadera razón por la que lo hicimos fue porque le resultaba muy cómodo: salía de casa y comenzaba su entrenamiento.

Crea un programa lo más directo posible. No te impongas un horario irreal que no puedas mantener, como, por ejemplo, ir a un gimnasio que está a cuarenta y cinco minutos en coche, porque pronto te cansarás de hacer los viajes y empezarás a poner excusas para no ir. Como con todo en esta vida, la comodidad es la clave. Será mucho mejor que encuentres la manera de entrenar en casa o en algún lugar cercano. Si te es fácil llevar a cabo el entrenamiento, este pasará a ser parte de tu rutina diaria y, llegados a este punto, se convertirá en algo natural. Si tienes que coger el coche para ir a hacer ejercicio, intenta no hacerlo de forma habitual. Pongamos que tu instructora de yoga favorita tiene el centro a una hora de tu casa o más: mejor déjalo para el fin de semana.

Si vas a ir a un gimnasio, incluye el trayecto en tu rutina a ser posible: ve en bicicleta o corriendo en vez de coger el coche, el tren o el autobús. Cuando estoy en Nueva York y tengo jet-lag, me gusta levantarme muy temprano y salir a correr por el puente de Brooklyn, hacer una clase de *spinning* a las cinco de la mañana en Manhattan y volver al hotel corriendo.

Tendrás media batalla ganada cuando averigües lo que te funciona, lo que te resulta práctico y eficiente, porque, en cuanto lo averigües, tu vida pasará a ser mucho más fácil. La gente se preocupa demasiado por cómo hacer hueco para el ejercicio en su día a día, pero el secreto está en que se convierta en una parte habitual de tu rutina diaria. La idea es que esté tan arraigado a tu vida que ni siquiera tengas que pensar en ello.

Tampoco hace falta que te tires horas y horas haciendo ejercicio. Recuerdo que le dije a Sam Worthington durante la preparación de *Ira de titanes* que solo necesitaría unos veinte minutos al día (me había dicho: «Hagamos solo brazos, tío, es lo único que se me va a ver»). Supongo que Sam pensaba que iba a proponerle un entrenamiento de dos horas, así que se llevó una agradable sorpresa. Tu programa será mucho más práctico si acortas las sesiones y subes la intensidad. Benicio del Toro era la eficiencia en persona. Normalmente hacía entre veinte y treinta

minutos de entrenamiento, pero algunas mañanas me decía: «Vamos a hacer uno corto hoy». Siempre es mejor hacer poco que no hacer nada.

También me gusta poner referencias a la película en los gimnasios que diseño. Si es *Jurassic World*, pongo unas cuantas figuras de dinosaurios, y en el caso de *Aladdin*, coloqué una lámpara mágica gigante en la pared. Puede parecer una tontería, pero es una manera de recordar constantemente el porqué del entrenamiento y del esfuerzo. Quizá te apetezca intentar algo similar. Como probablemente no vayas a prepararte para un gran largometraje, puedes colocar algún elemento que te sirva de motivación en tu espacio de entrenamiento: algunas fotos que te inspiren, o mensajes positivos. Ten siempre presente para qué te estás esforzando; no pierdas de vista tus objetivos.

ADÁPTATE Y TEN PACIENCIA

Cuando estuve trabajando en *Star Wars* con Donnie Yen, un artista marcial increíble, tenía que procurar que su flexibilidad y su dinamismo no se vieran perjudicados, ya que la velocidad y la coordinación ojo-mano eran una parte integral de su enfoque. Lo que hice fue complementar la rutina tan sofisticada que tenía. Siempre intento no sobrecargar a los actores antes de una escena de lucha importante, así que debía tener en cuenta su calendario de rodaje de la próxima semana. Por ese motivo, el programa que creé para Donnie era flexible, y lo adaptamos para que encajara con el rodaje de algunas escenas determinadas.

Del mismo modo, deberás modificar tu plan si la semana cambia. A pesar de que necesitas cierta estructura, pues de ahí nace la eficacia, siempre tienes que ser flexible. Lo más probable es que tus compromisos cambien de una semana para otra, por lo que tu programa también deberá hacerlo.

Hay muchas personas que tienen un plan de acondicionamiento físico tan rígido que, cuando su panorama cambia lo más mínimo, no son capaces de adaptarlo. Son personas con una mentalidad basada en el todo o nada. Lo ideal es ser capaz de adaptarse y tener diferentes rutinas preparadas.

Así podrás modificar tu régimen y mantener un nivel de rendimiento sostenible. Si quieres seguir avanzando, deja a un lado las excusas y crea soluciones que te permitan adaptarte a tus compromisos e imprevistos.

Especialmente si estás empezando en el mundo del fitness, quizá no veas los frutos de tu duro trabajo hasta pasado un tiempo. Es esencial que no te rindas y que sigas esforzándote. De repente llegará el día en el que te dirás: «Vaya, ¿de dónde ha salido esto?». Eso fue lo que viví yo cuando entrené a Chris Evans para *Capitán América*. De repente estás quemando grasa corporal, el tejido muscular comienza a entreverse, tu flexibilidad mejora, y pasas a ganar fuerza y rapidez.

La etapa más difícil del entrenamiento ocurre a las seis semanas del comienzo, que es cuando se llega a un punto natural de estancamiento. Este es un buen momento para retroceder hasta el principio y demostrarte todo lo que has conseguido. Yo lo hago mucho con mis clientes porque es muy motivador. Vuelve al primer día. Haz el entrenamiento que hiciste entonces, verás como esta vez te resulta muy sencillo. Sentir el progreso que has hecho y cómo haber alcanzado tantos microobjetivos se traduce en grandes logros te generará un pico de motivación enorme.

TU OBJETIVO NO TIENE POR QUÉ SER FÍSICO

Muchas personas no hacen ejercicio porque quieran ponerse fuertes o tener una apariencia más atractiva, sino que lo hacen simplemente por salud mental y bienestar. Hay muchas razones para hacer ejercicio y, si esa es la que más te motiva, pues es la mejor que existe.

Una de las cosas que más me gusta hacer es diseñar y construir gimnasios y espacios a medida para mis clientes. Tuve la suerte de poder hacerlo para Will Smith cuando rodó *Aladdin* en los estudios Longcross, cerca de Londres. Dejó claro que el gimnasio no era solo para él, sino para todo el reparto y el equipo. Él tenía la filosofía de que todas las personas de su alrededor debían tener un cuerpo, una mente y una actitud

sanos, pues cuanto más en forma estuvieran, más productivos serían. Will pensaba que si cada persona se sentía mejor gracias a hacer ejercicio, eso se traduciría en una gran película.

El lugar tenía todo lo que se podía desear en un ambiente de preparación física, así que inspiró mucho a todo el equipo. A Will le encantaba hacer ejercicio, y además el gimnasio estaba equipado con una cancha de baloncesto, una pista de atletismo de treinta metros y un minicampo de fútbol sala, así como con una zona de combate abierta para *jiu-jitsu* con bloques de hormigón que rodeaban el tatami. Era un espacio para evadirse. A veces me preguntaba si debería haberlo diseñado algo peor, porque los productores tenían que hacer malabares para sacar a Will del gimnasio y llevarlo al set de rodaje.

2 | SAL DE TU ZONA DE CONFORT

Muchas estrellas del cine viven vidas privilegiadas, con personas a su alrededor que trabajan para ellas, pero, cuando se trata del fitness, nadie puede hacer el trabajo duro por ti. No puedes contratar a alguien que haga el peso muerto o las flexiones.

Tardamos más de un año en conseguir que Daniel estuviera en forma para *Sin tiempo para morir*, pero los periodos más intensos, brutales y que requirieron una mayor concentración fueron los programas de entrenamiento militar. Iba a estar lejos de su familia durante una temporada, lo cual lo hacía todavía más difícil de llevar. Sin embargo, cuando trabajábamos con Bond, Daniel siempre estaba dispuesto a someterse a los programas de entrenamiento militar y a salir de su zona de confort para llegar adonde necesitaba. Puede que tú tengas que hacer lo mismo para conseguir tus objetivos físicos, pero el resultado final será increíble, y esa certeza debería darte el impulso que necesitas para alcanzar tus metas.

ÉTICA DE TRABAJO

Otra persona que tenía ganas de trabajar era Benicio del Toro. Resultó ser un hombre increíble, un tipo divertido con muchísima personalidad, pero también tenía su lado serio. Cuando estuve en Londres entrenando con él para *Guardianes de la Galaxia* y una de las películas de *Star Wars*, *Los últimos Jedi*, hizo de buena gana entrenamientos diarios cortos e intensos a las cinco de la mañana. Le encantaba ponerse un chándal amarillo y morado de los Lakers para nuestras sesiones (siempre me sacaba una sonrisa, porque a esas horas de la mañana el chándal destacaba un montón) e ir a por un café cuando terminábamos.

Yo siempre aprendía de Benicio, que estaba dispuesto a darlo todo durante tiempos cortos con tal de mantener un buen nivel de condición física. Como muchos actores, pretende que su carrera sea lo más longeva posible, y se ha dado cuenta de que los entrenamientos le aportan energía y claridad. Lo que me llevé del periodo que pasé con él es que los entrenamientos cortos, intensos y fuertes son increíblemente efectivos.

Donald Glover es otra persona con una ética de trabajo ejemplar. Puso absolutamente toda la carne en el asador durante la preparación para *Han Solo: Una historia de Star Wars*. Dejando de lado su gran talento, el compromiso que Donald tuvo con el programa fue excepcional: entre el rodaje, la escritura y sus otros proyectos, logró incluir entrenamientos rápidos pero intensos. En ese momento no caí en la cuenta, pero también estaba ayudándolo a prepararse para el vídeo musical de *This is America*, que grabó como Childish Gambino. Me decía que debía tener un aspecto fuerte y natural, como si llevara tiempo yendo al gimnasio, pero sin estar demasiado musculado. Me di cuenta del porqué de nuestros entrenamientos muchos meses después, cuando vi el videoclip en la televisión.

Felicity Jones también fue muy meticulosa con su preparación para *Rogue One: Una historia de Star Wars*. Estaba empeñada en que, para su papel de Jyn Erso, quería hacer ella muchas de sus escenas de riesgo, las cuales incluían numerosas luchas coreografiadas de gran dificultad. Felicity necesitaba tener una buena flexibilidad dinámica para esa película. Parece que aprovechaba cada minuto del día que no pasaba rodando con algún tipo de ejercicio que mejorara su condición física, ya fuera un ejercicio físico o mental. Me he dado cuenta de que esta práctica está bastante extendida en el mundo del cine, pues los actores suelen buscar ese elemento extra de la interpretación que los ayudará a representar mejor a su personaje. También vi esto en Thandiwe Newton, a quien estuve preparando para *Han Solo: Una historia de Star Wars*, que siempre sacaba partido de cualquier rato libre que tuviera. Si de pronto se le quedaba una hora libre, entrenaba.

Aunque mi trabajo consiste en ayudar a lograr el nivel de rendimiento requerido en el cine, si se desea conseguir grandes

logros, se tiene que adoptar una ética de trabajo sólida. Cuando se trata de rendir, no hay trucos ni efectos especiales que valgan, tienen que dejarse la piel si quieren alcanzar un nivel óptimo de condición física. En mi opinión, si a un actor se le pide recorrer una calle a toda velocidad o trepar por una pared, necesitará adquirir esas habilidades a través de la fuerza y la preparación, lo cual depende tanto de mi programa como de su ejecución. Esta es una lección muy importante que debemos aprender: tenemos que hacernos responsables de nuestro entrenamiento. Por desgracia, no hay ningún parche para esto; tienes que estar preparado para esforzarte por los objetivos que te has puesto.

No obstante, con empeño y dedicación, puedes conseguir cualquier cosa. Después de haber trabajado de cerca con algunas de las mayores estrellas del mundo, puedo decirte que lo único que los diferencia del resto es que tienen ambición, motivación y disposición para trabajar duro e ir un paso más allá para lograr resultados.

Podemos aprender mucho del mundo del cine sobre cómo salir de la zona de confort. A veces hay que hacer grandes esfuerzos (aunque, como explico unas páginas más adelante, no siempre es necesario). También vas a tener que correr riesgos y probar cosas nuevas. Contar con un programa de entrenamiento variado te traerá grandes beneficios y te ayudará a progresar.

HAZ ALGO NUEVO

Cuando me da por cambiar y en mis entrenamientos decido incluir la máquina de remo en vez de la cinta de correr como siempre, la respuesta que suelo recibir es: «Pero yo nunca he hecho remo». Eso es justo lo que quiero: que se sientan fuera de su órbita y que hagan algo totalmente nuevo. Quiero que se sorprendan y que le pongan desafíos a su cuerpo.

Una de las cosas más importantes que hay que entender sobre el cuerpo humano es que le encanta ser vago. Es vago porque es listo; el cuerpo siempre está intentando conservar energía, creando los patrones fisiológicos y las secuencias de activación muscular que le permitirán volver a realizar esa

actividad de forma más eficiente en el futuro. El cuerpo no quiere utilizar más que los músculos esenciales para llevar a cabo esa tarea o función, emplear la mínima energía y hacer el mínimo esfuerzo para obtener el máximo impacto.

Cuando le pides a tu cuerpo que haga algo por primera vez o después de muchos años, generas estrés en el sistema nervioso central. Tu cuerpo va a convocar a todos los grupos musculares que tiene para hacerlo, así que al principio será agotador. El cerebro está ocupado intentando entender lo que estás haciendo; sin embargo, proponer esos retos al cuerpo nos ayuda a crear esa adaptabilidad o ese cambio que necesitamos para estar en forma. El cerebro y el cuerpo trabajan juntos y elaboran secuencias y patrones rápidamente. Esto significa que, la próxima vez que le pidas a tu cuerpo que realice la misma tarea, la reconocerá, la entenderá y la ejecutará de manera más eficiente. No tendrás tanta fatiga, es decir, habrás creado una adaptación básica.

Cuando entrené a Laura Dern para *Jurassic World*, me fijé en que recibía muy bien los ejercicios y la información nueva. Tenía el objetivo de mantener un buen estado de salud y condición física durante el proceso de producción. Siempre buscaba la variedad y el aprendizaje manteniendo su nivel de energía bien alto y un desempeño ideal. Le proporcioné la diversidad natural que la ayudaría a prepararse para determinadas escenas.

Básicamente, proponer retos a tu cuerpo provoca un estímulo mental y previene el aburrimiento. Hay personas que quieren hacer siempre lo mismo, pero yo prefiero que haya variedad en mis sesiones porque he visto la enorme diferencia que puede suponer.

Cuando Daniel Craig estaba rodando escenas en Jamaica para *Sin tiempo para morir*, un pequeño grupo de gente tuvimos la oportunidad de quedarnos en el hotel GoldenEye, la vieja villa con vistas al mar de Ian Fleming. Es uno de los lugares más impresionantes de la Tierra. Cuando estuve allí, visité la playa donde Ursula Andress y Sean Connery rodaron la emblemática escena de *Agente 007 contra el Dr. No*, la primera película de James Bond, de 1962. Me sentí muy afortunado de formar parte del proceso de producción de las películas de Bond.

Otro de los recuerdos que tengo de haber trabajado en Jamaica es el de levantarme pronto para hacer *paddleboard* o ir a nadar con Daniel antes del trabajo. Esto influía en el factor bienestar del programa de entrenamiento. En aquellas mañanas en Jamaica tenías la sensación de estar de vacaciones, porque estar al aire libre nos llevaba a abrazar a la naturaleza y, además, a tener sesiones diferentes. Salir del estudio y hacer cosas distintas lleva a construir un sentimiento de comunidad y camaradería. Te hace sentir como si formaras parte de algo especial. Durante uno de esos trayectos recordé por qué me gusta tanto mi trabajo.

Es muy importante que aproveches cualquier oportunidad para hacer cosas nuevas, pues la variedad evitará que tus aptitudes físicas sean unidimensionales. Incluso si estás haciendo algo que no es completamente nuevo para ti, puedes introducir algunos cambios dentro del mismo ejercicio. Dale un soplo de aire fresco. Puedes modificar varios aspectos de un ejercicio y experimentar con los detalles; por ejemplo, el número de repeticiones que haces o la velocidad y el ritmo al que lo haces. Tener variedad involucra mucho más a los músculos estabilizadores que rodean a los principales, lo cual te ayudará a mejorar tu condición física.

Dar un giro a tu manera de entrenar también te ayuda a evitar el aburrimiento. Si consigues esquivar ese sentimiento de repetitividad, tendrás más posibilidades de seguir motivado y continuar con el programa. Sal de tu zona de confort y prueba algo nuevo por primera vez, aunque sea solo variar un ejercicio, y verás como el desafío te ayuda a seguir enfrascado en el proceso.

NO HAGAS SIEMPRE LO QUE TE GUSTA

Todos tenemos que hacer cosas que no nos gustan. Los actores y las actrices lo saben muy bien. A Daniel no le encanta correr, pero, por desgracia, Bond siempre está corriendo y no hay más vuelta de hoja. Al principio de todas sus películas, o bien el agente 007 persigue a alguien, o bien lo persiguen a él, ya sea

subiendo y bajando escaleras, corriendo por las calles y sobre los tejados o irrumpiendo por ventanas y tirando puertas abajo. Daniel ha sido capaz de hacerlo una y otra vez, toma tras toma. La carrera y los cambios de dirección siempre han sido un elemento importante de nuestro programa, aunque no fuera nuestra parte favorita.

Lo más probable es que no tengas que trabajar las cosas que te gustan, porque ya se te dan bien. Por eso te gustan tanto. Lo que deberías trabajar son las cosas que más te cuestan o que son nuevas para ti. Con el tiempo, puede que hasta empieces a disfrutar más de una actividad que antes detestabas. Añade a tu programa alguna de las cosas que menos te gusten junto con otras que te encante hacer. Así te mantendrás estimulado.

Te sorprenderás de lo que eres capaz de hacer. No te subestimes. Esa es una gran lección. Todos somos capaces de conseguir mucho más de lo que podemos imaginar. Pero antes tenemos que salir de nuestra zona de confort para darnos cuenta de ello, pues de lo contrario nunca habríamos descubierto todo lo que podíamos hacer.

3 | ENTRENA COMO UN NIÑO: PÁSATELO BIEN

Daniel Craig y yo solíamos empezar el entrenamiento lanzándonos una pelota de rugby durante media hora. ¡Lo que nos gusta un buen rugby! A veces jugábamos con una pelota de béisbol, otras con una de fútbol, nos salía solo. Todo era pura diversión.

Había algunas mañanas en las que nos íbamos con la bicicleta, y había otras en las que creábamos nuestro propio minitriatlón añadiendo la natación y la carrera a pie. Siempre fuimos conscientes de lo bien que lo pasábamos cuando hacíamos ejercicio. Quería que Daniel recuperara la euforia propia de la infancia, y la alegría y la libertad de la juventud. No es hasta más o menos los trece años cuando empezamos a preocuparnos por nuestra integridad física. Hasta entonces, todo te da igual. Escalas árboles, saltas y te mueves sin pensar. Me gusta que los actores y las actrices vuelvan a sentirse así, ya que es lo que se necesita para rodar una película; quieres moverte y reaccionar de forma inconsciente.

A las seis semanas de iniciar un nuevo programa de entrenamiento es muy importante introducir más diversión y retos en las sesiones. Esto se debe a que es el momento en el que la mayoría de las personas comienzan a perder la motivación y se rinden; el famoso estancamiento de la sexta semana. Al principio sientes mucho entusiasmo y progresas, pero luego llegas a un punto en el que ya no avanzas tanto y empiezas a preguntarte si realmente merece la pena.

Quizá es hora de cambiar un poco las cosas, como las repeticiones, el ritmo o la actividad. La realidad no es que tu cuerpo esté estancado, sino que está en una etapa de transición y adaptación. Si quieres evitar formar parte de ese porcentaje de personas que tiran la toalla a la sexta semana, tienes que esforzarte en divertirte más.

ABRAZA A TU NIÑO INTERIOR

Corre con la bicicleta como si te estuvieran persiguiendo. Dale unas cuantas patadas a un balón de fútbol. Ve a nadar. Juega al críquet. Realiza una ruta de senderismo. Haz esprints cuando puedas, y me refiero a un esprint de verdad, no a un trote rápido. Siente cómo se mueve tu cuerpo, cómo late tu corazón, cómo te corre la sangre por las venas; tu cuerpo está lleno de vida, quizá por primera vez en mucho tiempo.

En muchas de mis sesiones de entrenamiento hablo sobre cómo ponernos en forma abrazando al niño que llevamos dentro. Como persona adulta, te vendrá bien hacer cosas que lleves sin hacer desde tu juventud, ya que rara es la vez que nos damos ese capricho. Debes pasártelo bien. A tu mente le viene genial volver a esa época en la que no estaba tan hasta arriba de responsabilidades y estrés.

En la adultez, no usamos mucho nuestros sentimientos para animarnos. Recurrimos a estimulantes externos como la cafeína, el alcohol o el azúcar para sentir euforia y conseguir energía. Pero no es tan difícil recordar esas sensaciones de la infancia, cuando tenías tanta energía natural y tu bienestar mental era increíble. Entrenar como un niño o una niña es tratar de recuperar la época en la que te sentías libre y no existía el estrés. Será más fácil si estás al aire libre, lo que hará que incluso mejore la experiencia. Trabajarás duro, pero al estar disfrutándolo serás menos consciente de ello, lo cual te ayudará a reducir la fatiga mental que suele llegar con el ejercicio.

Si es la primera vez que haces deporte y empiezas con sesiones duras y estrictas puede que te resulte difícil seguir ese ritmo. Mantenerte flexible, tanto física como mentalmente, te dará la oportunidad de orientar las sesiones según tu estado de ánimo. Esto ocurre de manera espontánea cuando somos niños: hacemos lo que nos gusta hasta que nos aburre. Además de aumentar tu bienestar, entrenar así te permite hacer los ejercicios de una forma más natural e inconsciente al principio, y, a medida que progreses, serás capaz de pasar a unos entrenamientos más estructurados.

No todos los entrenamientos tienen que ser monótonos. Si

quieres alcanzar tus objetivos físicos, necesitas tener un plan, pero algunos días es mejor que te plantees qué tipo de sesión te apetece hacer, y cómo de intensa y específica podría ser. Quizá sea mejor que le des patadas a un balón de fútbol durante media hora. Puedes entrenar así cuando no tengas ganas de hacer una sesión intensiva. Sé flexible. Permítete ignorar alguna que otra vez el entrenamiento estricto y ser un poco más libre.

ENTRENA EN COMPAÑÍA

Cuando Daniel y yo entrenábamos para las películas de Bond, llegamos a la conclusión de que se me daba mejor ser un compañero de entrenamiento que un entrenador estricto. Todos y cada uno de los ejercicios que Daniel hacía, los hacía yo también (¡o al menos lo intentaba!). Esto hacía que los entrenamientos fueran más motivadores y que Daniel los disfrutara más, ya que no era el único que sentía el dolor. Sufríamos juntos, hacíamos el mismo viaje juntos. Creo que esta es una lección importante para cualquiera: siempre es mejor entrenar con alguien, ya que te contagiará la energía y te motivará.

Si entrenas en compañía, también puedes beneficiarte del aspecto social: las personas disfrutan por naturaleza al estar rodeadas de otras, así que pasar tiempo con alguien a quien aprecies es bueno para tu bienestar y tu motivación. También podéis aprovechar para comentar cómo va el entrenamiento. Una vez que hayáis acordado cuándo quedar, ya sea una o dos veces por semana, no querréis decepcionaros y es menos probable que canceléis un entrenamiento.

Cuando empiezas una nueva rutina, tiene incluso más ventajas contar con el apoyo de alguien de tu familia o de tu círculo de amistades. Es muy probable que os necesitéis mutuamente las primeras semanas, cuando estáis añadiendo el deporte a vuestro estilo de vida por primera vez. Sin embargo, también tiene sus desventajas, ya que al igual que te pueden animar para entrenar, también pueden convencerte para que no lo hagas.

Tener compañía en el entrenamiento puede introducir un elemento competitivo si lo deseáis. Verás al otro esforzándose a tu lado y querrás hacer lo mismo que él, o incluso superarlo. He realizado un par de sesiones conjuntas con Emily Blunt y su marido John Krasinski, y se mostraban muy competitivos enseguida. Pero también se motivaban y se felicitaban mutuamente. Una vez, Emily le dijo a John: «Guau, no sabía que podías hacer eso». Y, minutos después, John le dijo a Emily: «¿Cómo demonios estás haciendo eso? Déjame intentarlo».

PRUEBA ALGO FUERA DE LO COMÚN

Caminar o correr en una cinta puede ser repetitivo cuando ya lo has hecho muchas veces. Pero ¿cuándo fue la última vez que intentaste mantener el equilibrio en una pierna hasta que no aguantabas más? ¿Cuándo fue la última vez que te intentaste tocar los dedos de los pies? Estas son cosas que hacías en tu infancia por pura diversión. Son dinámicas fantásticas para el entrenamiento de la estabilidad, por no hablar de lo increíble que es darte cuenta de que eres capaz de hacer algo que llevabas años sin intentar.

Siempre me preocupo de que mis sesiones sean interesantes y no resulten aburridas. Otra actividad que podrías probar es un juego de reflejos con pelotas de goma o de tenis. Te colocas de espaldas a alguien y, cuando te avise, tienes que girarte y coger la pelota que te lance. Juegos como este son muy buenos para fomentar la coordinación ojo-mano, y son muy común en deportistas profesionales que necesitan tener reacciones rápidas, como en las carreras de Fórmula 1 o en el tenis. No tengas miedo de probar las técnicas preferidas de deportistas profesionales, ya que cualquiera puede utilizarlas.

4 | ACTIVACIÓN Y DESACTIVACIÓN

Habrá entrenadores y entrenadoras a quienes les guste hablar de «calentamiento», pero nunca he estado seguro de si en el calentamiento lo que se hace es activar las fibras musculares, o más bien aumentar la temperatura corporal. Por eso yo prefiero llamarlo «activación», ya que para mí se trata de despertar y activar tanto la mente como el cuerpo.

La activación consta de tres partes. Estás activando tu mente para realizar una actividad más intensa en comparación con las de tu día a día. También preparas tu sistema locomotor para trabajar. Al mismo tiempo, estás activando tu sistema cardiovascular (al aumentar tu ritmo cardiaco) para ejecutar una tarea. Me gusta verlo como hacer que tu cuerpo adopte una actitud diferente, pasando del modo cotidiano al modo activo. En resumen, te estás preparando para la acción. También es esencial, porque si no activas tu mente y no cambias tu actitud, aumenta el riesgo de sufrir lesiones, ya que la concentración no está al cien por cien.

Cuanto más a menudo te actives, más eficientes serán la mente y el cuerpo a la hora de prepararse para la actividad. Tal vez haya días en los que no te apetezca hacer un entrenamiento completo, pero puedes intentar hacer al menos la parte de activación. Y la mayoría de las ocasiones, una vez que empieces, conseguirás la energía para continuar y terminar el entrenamiento.

Siempre me fijo en los métodos de diferentes deportistas, investigando cómo en el boxeo, en el fútbol, en el rugby y en otros deportes se activa la mente y el cuerpo. Continuamente estoy absorbiendo nuevas técnicas y mejorando lo que hago para poder sacar el máximo partido de esta parte del programa de entrenamiento.

NO TE SOBRECARGUES

Trata esta parte de tu programa de entrenamiento como una activación y no como el entrenamiento en sí y no sobrecargues los músculos. Cada persona es única, nos gusta hacer cosas diferentes: algunas personas prefieren un periodo de activación más largo, mientras que otras prefieren uno más corto. Hagas lo que hagas, asegúrate de no haber agotado los músculos que vas a trabajar antes de llegar a la parte principal del entrenamiento. Algunas personas suelen realizar un proceso de activación demasiado intenso y duro, lo cual les impide aprovechar la sesión: hay que entrenar con la cabeza y no con el ego.

Normalmente, cuando los actores y las actrices tienen que rodar escenas de acción, les hago hacer treinta minutos de activación para preparar su cuerpo para trabajar a alta intensidad. Pero, si estás a punto de hacer un entrenamiento intenso, te sugiero que hagas entre quince y veinte minutos de calentamiento de bajo nivel, para asegurarte de que estás en el modo correcto. Sin embargo, si vas a hacer un entrenamiento más corto y ligero, siéntete libre de hacer una activación más rápida y eficiente, y dedícale solo unos cinco o diez minutos.

PRESIONA EL INTERRUPTOR

Es fundamental saber cómo accionar en tu cerebro el interruptor que te hace pasar del modo estándar al modo fitness. En el mundo del cine, los actores y actrices necesitan activarse antes de rodar una escena de riesgo o una secuencia de acción, ya que tienen que preparar su mente y su cuerpo para lo que se les va a exigir.

Antes de realizar una acrobacia, es importante calentar la mente. No se puede empezar de cero e ir directamente a una toma de acrobacias, al igual que en el deporte es impensable ir directamente a la pista y competir. Es crucial que tu mente y tu cuerpo trabajen al unísono. Tu mente debe ser tan rápida y eficiente como tu cuerpo, de lo contrario, reaccionarás de forma más lenta y no parecerás tan creíble en la gran pantalla. A todas

las personas nos encanta y sentimos con intensidad la fuerza de la música, y cuando le das al *play* y escuchas el principio de tu canción favorita, liberas dopamina y entras en un estado de euforia musical. La música estimula el cerebro y aumenta la concentración y el ritmo cardiaco. La música te puede enviar una señal de que ya es hora de trabajar.

Para un deportista o profesional del cine que se preocupe por su condición física, tener una mente clara y ordenada es de gran ayuda. Al igual que los pilotos en las carreras de coches visualizan cada parte del circuito antes de empezar a conducir, usa esta misma técnica para hacerte una imagen mental del entrenamiento desde el principio hasta el final. Si te organizas, no habrá confusión y realizarás todo el entrenamiento con la intensidad adecuada. Lo ideal sería que tuvieras acceso a tus emociones y pudieras activarlas o desactivarlas cuando las necesites, desde una explosión de agresividad controlada y eficiente con movimientos rápidos y dinámicos hasta una respiración calmada.

La activación de la mente depende mucho del tipo de estiramiento que hagas. El dinamismo implica movimiento, lo cual reduce la posibilidad de aburrirse; por tanto, los estiramientos dinámicos son muy buenos para estimular la mente y avisar de que es hora de cambiar de modo. Al usar tu propio peso corporal, estarás aumentando tu ritmo cardiaco. Los estiramientos estáticos pueden ser aburridos y no creo que sirvan de mucho. A los músculos les gusta el cambio, el movimiento. Necesitan estimulación para que la sangre fluya. Al realizar un estiramiento estático, los músculos estarán en reposo, pero están hechos para la acción.

En mi opinión, los estiramientos dinámicos son muy útiles para lograr una correcta respiración al comienzo del entrenamiento. Asegúrate de que espiras al hacer esfuerzos, pues te ayudará a controlar la fuerza, respirar de forma profunda y llevar más oxígeno a tus pulmones.

Aquí te traigo diez de mis estiramientos favoritos que siempre uso con mis clientes:

PASO DEL OSO + POSICIÓN DE LA PALOMA

Ideal para los glúteos y el músculo piriforme o piramidal. Mantén los pies a la altura de las caderas y las manos debajo de los hombros. Agáchate poco a poco, inclinándote desde la cadera hasta llevar las manos al suelo delante de ti. Lleva paso a paso los pies hacia atrás hasta que tu cuerpo esté en línea recta en posición de plancha. Lentamente, avanza una pierna hacia delante y coloca la rodilla en el suelo en un ángulo recto. Baja apoyándote en tus antebrazos.

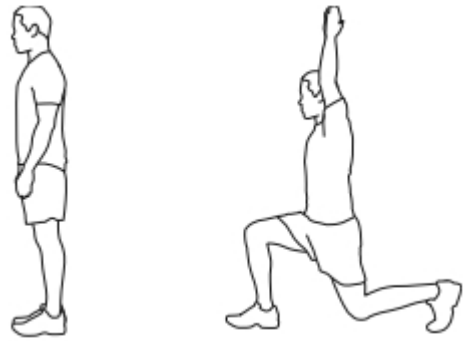
Cuando estés en una posición cómoda, estira los dedos y avanza hasta que tus brazos toquen el suelo por completo. La pierna que tienes doblada bajo tu pecho debería estar ahora en un ángulo de cuarenta y cinco grados, con la rodilla debajo de tu pecho, estirándose y moviéndose ligeramente de lado a lado. Coloca las manos a la altura de los hombros y lleva la pierna a la postura de inicio.

Retrocede con tus manos poco a poco y vuelve a incorporarte muy despacio. Coloca las manos sobre las caderas y haz un movimiento de rotación. Inhala y exhala profundamente y repite el ejercicio en el otro lado.

SENTADILLA + ESTIRAMIENTO DE ABDUCTOR

Ideal para el músculo abductor. Coloca los pies mirando al frente y separados a la altura de las caderas. Realiza una sentadilla y estira una pierna a un lado con la punta del pie hacia arriba. Siente cómo estiras el abductor, el grupo muscular en la cara interna del muslo, antes de volver a la posición inicial. Repite en el otro lado.

ZANCADA HACIA ATRÁS CON ESTIRAMIENTO DE FLEXOR



Ideal para los músculos flexores de la cadera. Coloca los pies a la altura de los hombros y da un paso hacia atrás de forma que una rodilla esté casi tocando el suelo. Con los dedos entrelazados levanta los brazos por encima de la cabeza e inclínate hacia atrás ligeramente para estirar el músculo flexor de la cadera. Puedes hacer el ejercicio más dinámico si añades un movimiento de delante atrás.

ESCALADOR ADAPTADO PARA TRABAJAR ISQUIOTIBIALES

Ideal para los glúteos y los músculos isquiotibiales. Para este

ejercicio puedes usar un banco o colocarte en el suelo en posición de flexiones. Lleva una rodilla hacia el codo y devuelve la pierna deprisa hacia atrás con una patada de burro adaptada: levanta la rodilla en el aire formando un ángulo recto.

ABDOMINAL CLÁSICO CON ROTACIÓN DE TRONCO

Ideal para la musculatura abdominal, la zona lumbar y los glúteos. Túmbate bocarriba. Apoya los pies en el suelo y dobla las piernas hacia arriba. Coloca las manos en las sienes. Levanta el cuerpo y haz un abdominal normal, pero, cuando vayas a llegar arriba, extiende las piernas y dobla una sobre la otra, dejando el tobillo junto a la rodilla por la parte exterior. Tócate la rodilla con el codo y gírate un poco hasta que sientas cómo se estira tu zona lumbar. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio en el otro lado.

DE RODILLAS + POSTURA DEL NIÑO

Ideal para los pies y los dedos de los pies, el cuádriceps, los glúteos y la espalda. Ponte de rodillas en el suelo e incorpórate. Ve bajando el cuerpo doblando las rodillas y manteniendo los

pies plegados debajo y apoya los glúteos sobre los talones para estirar los pies. Mantén esta posición durante unos treinta segundos. Estira los pies para que estén rectos contra el suelo. Inclínate hacia delante y apoya la frente en el suelo, con los brazos estirados. Esta, en yoga, es la postura del niño. Mantén la posición durante veinte segundos.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS + ZANCADA HACIA ATRÁS + FLEXIÓN DE RODILLA

Ideal para estirar los cuádriceps y los glúteos y para trabajar el equilibrio. Ponte de pie y lleva una pierna al glúteo para estirar el cuádriceps como de costumbre, agarrándote el tobillo. Mantén la posición durante treinta segundos y luego da un paso hacia atrás con esa misma pierna hasta que la rodilla casi toque el suelo. Vuelve a la posición inicial, levanta la rodilla que tenías en el suelo, agárrala con dos manos y apriétala hacia ti con firmeza. Repite con la otra pierna.

LA ARAÑA LATERAL

Ideal para los cuádriceps, los glúteos y los abductores. Haz una sentadilla y coloca las manos en el suelo frente a ti. Estira una pierna hacia un lado mientras llevas las manos hacia el otro, vuelve a la posición inicial y haz lo mismo con la otra pierna. ¡Y ya lo tienes!

POSTURA DE LA CARPA + INCORPORARSE

Ideal para la zona de la pantorrilla. Colócate en la postura de la carpa, con las manos y los pies apoyados en el suelo y el cuerpo en posición de V invertida. Pedalea con los pies (izquierda, derecha, izquierda, derecha) de forma que siempre tengas un pie en el aire. Avanza hacia delante hasta colocar los pies entre las manos y, con cuidado, ve levantándote poco a poco.

PLANCHA + CARPA + COBRA

Por último, un estiramiento ideal para los abdominales. Colócate en posición de plancha: bocabajo con los antebrazos apoyados en el suelo. Eleva las caderas hasta quedar en posición de V invertida. Después baja la cadera hasta casi tocar el suelo, y colócate en posición de cobra con el pecho hacia delante y la cabeza ligeramente hacia arriba.

DESACTIVACIÓN

Es lo opuesto a lo que acabas de hacer durante la activación: vas a volver al modo inicial, saliendo del modo activo e intentando llevar tu cuerpo a su estado natural. Volverás a tu estado habitual al reducir el ritmo cardiaco, estirar los músculos en diversas direcciones, hacer ejercicios de respiración y relajar tu cuerpo. Este intervalo te permitirá prepararte para lo que vayas a hacer después del entrenamiento. Nueve de cada diez veces, después del entrenamiento te dedicarás a hidratarte y alimentarte, pues el periodo entre los veinte y los treinta minutos posteriores al entrenamiento es el mejor momento para «repostar». También puedes usar estos minutos para meditar y conectar con tu interior.

Estirar es una buena forma de practicar el *mindfulness*: te ayudará a conseguir el estado mental adecuado tras el entrenamiento. Permitirás a tu cuerpo entrar en modo de relajación con un ritmo cardiaco inferior que te ayudará a reiniciarte. Estirar te servirá para marcar el fin de la sesión de entrenamiento: estarás indicando a tu cuerpo y a tu mente que la actividad física ha terminado y que ahora toca continuar con el día a día. Estirar te hará sentir bien, y si algo te hace sentir bien, lo mejor es que lo hagas.

Una técnica de respiración consiste en sentarte con las piernas cruzadas, la espalda recta y los codos sobre las rodillas, como si estuvieras en una postura de meditación. Siente cómo, a medida que tomas consciencia de tu respiración, baja tu ritmo cardiaco. Céntrate en llenar de aire la zona inferior de tus pulmones. La mayoría de las personas respiramos de forma rápida y superficial durante el ejercicio y no terminamos de llenar nuestros pulmones. Pero, al desactivar, debes intentar oxigenar tu sangre todo lo posible, lo cual se consigue llenando tus pulmones del todo. Haz esto entre diez y quince veces y entrarás en algo parecido a un estado zen.

Ahora, haz un esprint de diez segundos sin moverte del sitio para reactivarte de nuevo por completo. Sentirás que tu cuerpo se llena de vitalidad y se prepara para continuar el día.

5 | EL MÉTODO 5-2

Me gusta pensar en este método como el santo grial del entrenamiento. Descubrirás en los ejercicios incluidos en este libro que el método 5-2 es el que uso con la mayoría de los actores y las actrices con los que he trabajado. El motivo son los excelentes resultados que han conseguido en el menor tiempo posible. Además, es un método muy flexible, ya que puedes practicarlo en el gimnasio, en casa o al aire libre.

Te preguntarás por qué se llama «método 5-2». Es muy sencillo: el método contiene cinco ejercicios diferentes con dos minutos de cardio entre uno y otro.

Cuando planificaba los entrenamientos en el gimnasio solía usar una pizarra blanca, pero tú quizá prefieras escribir el tuyo en una hoja de papel o en las notas de tu teléfono. En la columna de la izquierda, enumera los cinco ejercicios que vayas a realizar ese día, y en la columna de la derecha, apunta el cardio. Llamemos a los ejercicios A, B, C, D y E. Empezarás con el ejercicio A y, al terminarlo, harás dos minutos del cardio que hayas elegido. Ahora añade un segundo ejercicio al que acabas de realizar (ejercicios A y B), seguidos de dos minutos más de cardio. A continuación, realiza los ejercicios A, B y C, y, como antes, dos minutos de cardio. Sigue añadiendo ejercicios, esta vez haz A, B, C y D más los dos minutos de cardio. Para finalizar, realiza los ejercicios A, B, C, D y E, seguidos de dos minutos de cardio de nuevo.

Personalmente, los ejercicios de cardio que más me gustan son correr y hacer intervalos de esprints, el boxeo (golpear las patas de oso) y los denominados ejercicios pliométricos (saltar a la comba, a la pata coja o hacer zancadas, entre otros). Si dispones de otro material como cuerdas ondulatorias (unas cuerdas largas y pesadas), obtendrás un entrenamiento más variado. Podrás realizar cualquier ejercicio que aumente tu

ritmo cardiaco y te aporte intensidad.

Desde mi experiencia, este método 5-2 es excelente para trabajar de forma eficiente y generar intensidad, ya que solamente descansarás en la rápida transición entre un ejercicio y otro, o entre un ejercicio y el cardio.

Ejercicio A
Cardio
Ejercicio A Ejercicio B
Cardio
Ejercicio A Ejercicio B Ejercicio C
Cardio
Ejercicio A Ejercicio B Ejercicio C Ejercicio D
Cardio
Ejercicio A Ejercicio B Ejercicio C Ejercicio D Ejercicio E
Cardio

Hagas el ejercicio que hagas, la intensidad se mantendrá alta durante el entrenamiento. A veces veo a personas en el gimnasio que corren media hora en la cinta, un momento de alta intensidad, y luego bajan el ritmo en el resto del entrenamiento, con mucho descanso entre un ejercicio y otro. Esto es perfecto si tienes en mente un entrenamiento de baja intensidad, pero con mis programas, la eficiencia y la intensidad son siempre claves. Este método 5-2 te ayudará a mejorar tu resistencia y tu energía: sacarás el máximo partido a tu esfuerzo, pues trabajarás la fuerza al mismo tiempo que el cardio.

En el cuerpo existen dos tipos de fibras musculares: las fibras rápidas y las fibras lentas. Este método trabaja tanto las fibras musculares rápidas (que te permiten realizar actividades explosivas y cortas como los esprints) como las fibras musculares

de contracción lenta (ideales para ejercicios prolongados de resistencia, como una maratón). Al trabajar ambos tipos de fibras estarás ejercitando todo tu cuerpo. Podrás realizar actividades de baja y alta resistencia, lo cual te ayudará mucho en la vida cotidiana. Cuando uses el método 5-2, no olvides que puedes usar tanta resistencia como desees, incluyendo cuerdas y pesas que aporten variedad. No descartes nada.

SÉ FLEXIBLE

No tengas miedo de modificar el entrenamiento dependiendo de cómo te sientas cada día o de los objetivos a corto y largo plazo que te hayas propuesto. Una opción es cambiar el orden que sigues al realizar los ejercicios, lo cual marcará una diferencia, pues realizarás el ejercicio A muchas más veces que los ejercicios D y E. Si prefieres un entrenamiento más cardiovascular, usa un ejercicio pliométrico como ejercicio A. Si sientes cansancio, usa un ejercicio pliométrico en el ejercicio E. Poco a poco, irás descubriendo qué ejercicios son mejores para ti y qué orden te beneficia más dependiendo del día.

Adaptar el método 5-2 a tus necesidades es muy fácil. Esto es algo que suele satisfacer mucho a quienes entrenan conmigo. Añadir o eliminar elementos es muy sencillo; escucha a tu cuerpo y recuerda tus objetivos. Si quieres crear más tejido muscular, puedes eliminar los ejercicios dinámicos y, en su lugar, trabajar la resistencia y realizar ejercicios compuestos.

Incluso puedes jugar con los números en cada entrenamiento para alcanzar tus objetivos. Si tu objetivo es de fuerza, puedes aumentar el número de ejercicios para crear un entrenamiento 8-2. Pero, si tu objetivo está relacionado con la resistencia, como en la preparación para una maratón, puedes sumar un minuto al cardio y realizar un entrenamiento 5-3.

EJERCICIOS COMPUESTOS

Siempre intento que los ejercicios compuestos formen parte de mi entrenamiento, pues se involucra a más de un grupo

muscular. Se trabaja el grupo principal así como los músculos estabilizadores que rodean a ese grupo, algo muy eficaz para aumentar la intensidad y el potencial de crear masa muscular magra. Es algo parecido a cuidar de una planta: debes alimentarla, regarla y dejarla crecer. Este tipo de ejercicios aumenta tu ritmo cardiaco, lo que mejorará tu metabolismo y la quema de calorías.

Los ejercicios compuestos te permiten ser más eficiente con tu tiempo, tu cuerpo y tu mente. Son muy motivadores, ya que gracias a ellos puedes evaluar tu progreso con facilidad y avanzar muy rápido, pues trabajas tu cuerpo de muchas maneras. Las sentadillas, las dominadas y el *press* de banca son algunos ejemplos. Cuando te aprovechas de tu propio peso corporal, casi siempre se trata de este tipo de ejercicios.

Son mucho más útiles que los ejercicios de aislamiento, aquellos que entrenan un solo grupo muscular. Con los ejercicios compuestos no tendrás que añadir un sinfín de ejercicios al entrenamiento, lo cual consume tiempo y aumenta la dificultad de mantener el ritmo, pues tus músculos se cansarán con más facilidad. Esta forma eficiente de abordar las rutinas te garantizará que sean sostenibles en el tiempo.

6 | CREA TU PROPIO PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

En el transcurso de este libro voy a compartir contigo los entrenamientos que diseñé e implementé para algunas de las personalidades más importantes del cine. Todavía conservo en la memoria muchos de mis anteriores trabajos: tengo en la cabeza una biblioteca con los ejercicios que utilicé para cada actor. Si me mencionas cualquier película en la que haya trabajado, incluso una que se estrenase hace más de diez años, automáticamente pienso en el movimiento, la interpretación y la estética, y entonces recuerdo cómo entrené a esa persona. Espero que estas rutinas te inspiren y que hoy des comienzo a tu propio proceso que te llevará a moverte, a sentirte y a parecerte a una estrella del cine.

Uno de los mensajes más importantes que te llevas de este libro es que tienes que crearte un programa que te funcione de verdad a ti. Quizá veas que algunos de estos entrenamientos te inspiran y te van bien, pero puede que se dé el caso de que quieras utilizar más de uno. Todo depende de tu progreso y de lo que te apetezca hacer cada día. ¿Por qué no inspirarte en Blake Lively el lunes, en Léa Seydoux el miércoles y en Bryce Dallas Howard el viernes? O, en la misma semana, puedes hacer los entrenamientos y seguir el ejemplo de Daniel Craig, Chris Evans y John Boyega.

No pienses que debes seguir a rajatabla las directrices que yo empleaba con estos actores y estas actrices. Inspírate todo lo que quieras en estos planes de entrenamiento, pero no dudes en adaptarlos a ti y en hacer tus propias modificaciones. También puedes combinar elementos de dos entrenamientos o más. Yo voy a darte una caja de herramientas y tú tienes que crear con ella tu propio programa de acondicionamiento físico, con eso

será más fácil que alcances tus metas personales.

Verás que casi todos los entrenamientos están formados por cinco ejercicios, pues utilizaba el método 5-2. Mi método es flexible, y puedes jugar con los números y descubrir lo que te va mejor.

Sea cual sea tu condición física, espero que encuentres directrices útiles en estos entrenamientos tan diversos. Tanto si eres principiante como si estás en un nivel más avanzado, puedes modificar los ejercicios para adaptarlos a tus capacidades actuales. Estas sesiones son lo que solía hacer para la preparación de una película en particular, aunque, por supuesto, solía ir modificando ejercicios y añadiendo elementos a las rutinas. Tú puedes hacer lo mismo. En esta sección, también he incluido el periodo de activación (lo que habitualmente se conoce como «calentamiento») que hacía antes de empezar los entrenamientos, sobre todo antes de alguna escena muy exigente en el plano físico, para despertar y preparar el cuerpo y la mente para el entrenamiento que íbamos a realizar.

DANIEL CRAIG EN *SIN TIEMPO PARA MORIR*

A Daniel y a mí nos motivaba mucho entrenar juntos. Siempre nos hemos visto más como **COMPAÑEROS DE ENTRENAMIENTO** que como entrenador y cliente. Así es como mejor nos iba. Yo diseñaba los entrenamientos y los ejecutábamos los dos juntos. Por supuesto, también puedes entrenar sin compañía, pero si tienes la oportunidad de entrenar con alguien, aprovéchala.

Cuando entrenes con alguien, no te quedes de pie mirando cómo hace los ejercicios la otra persona: debes estar siempre haciendo algo. **APROVECHA CADA MINUTO.** No soy partidario de hacer descansos durante los entrenamientos.

Tómate un tiempo para la planificación y prepárate antes de empezar este entrenamiento. A mí me facilita las cosas tener el material que voy a utilizar listo para los distintos ejercicios. **ECONOMIZA EL TIEMPO** y no bajes la intensidad entre ejercicio y ejercicio.

Incluso si acabas de adentrarte en el mundo del fitness, puedes entrenar como James Bond. Este entrenamiento es muy típico de los planes que creé para Daniel Craig durante su preparación para *Sin tiempo para morir*. Elaboré este entrenamiento de tren superior (que prioriza los movimientos de empuje y tirón con el

pecho y la espalda, a la vez que implica al abdomen, los brazos y los oblicuos) para preparar a Daniel para trabajar en la sala de acrobacias y, por supuesto, para las secuencias de la película. Dada su intensidad, también lo ayudó a alcanzar el nivel de aptitud física tan alto que necesitaba para enfrentarse al brutal calendario de rodaje, en el que se pasaba días y noches en el set. Para cuando empezaron a grabar las tomas principales, Daniel estaba más en forma que nunca, y tenía más de cincuenta años. Continuamos utilizando este entrenamiento durante todo el rodaje para mantener su nivel de forma física.

Ahora te toca a ti: esta secuencia de ejercicios aumentará tu fuerza y tu resistencia y maximizará tus resultados. Es un entrenamiento dinámico que abarca todos los elementos del fitness, y que se centra en varios grupos musculares importantes del tren superior. El resto de los entrenamientos que comparto en este libro siguen mi método 5-2, pero este es algo diferente; se trata de un planteamiento de superseries que me permitió entrenar con Daniel tal como él quería.

Si estás en un nivel básico de rendimiento físico, te recomiendo que hagas este entrenamiento de *Sin tiempo para morir* teniendo en cuenta tus capacidades y respetando tus límites. Haz los ajustes que consideres: modifica las series, las repeticiones y el peso bajo tu criterio. Como el resto de los planes de entrenamiento que he creado, puedes ajustarlo como veas oportuno, según el tiempo que tengas o cómo te sientas dependiendo del día.

Daniel y yo hacíamos este entrenamiento de tren superior dos veces a la semana. Formaba parte de un programa que incluía a su vez otras dos sesiones semanales con más cardio y ejercicios en movimiento, al igual que entrenamientos exclusivos de piernas y cardio. Te recomiendo que incorpores otras actividades a tu plan. Algunas de ellas podrían ser el yoga, la natación, el ciclismo o algún deporte de equipo. Cualquier cosa que disfrutes y que te acelere el ritmo cardiaco. A Daniel le encantaba pasar el máximo tiempo posible fuera; es una distracción fantástica y, además, sienta genial.

ACTIVACIÓN Y CARDIO

Daniel y yo empezábamos pasándonos una pelota de rugby o de béisbol. Era divertido y, además, me permitía conversar con él para evaluar cómo se sentía ese día y lo que esperaba del entrenamiento. Le preguntaba si había dormido bien, si tenía alguna preocupación o alguna molestia y si había algo que no quisiera hacer durante el entrenamiento. Ese *feedback* determinaba lo que hacíamos: según cómo se sintiera Daniel, añadíamos o eliminábamos ciertas cosas. El periodo de activación también podía incluir montar en bici diez minutos. Se trata de preparar el cuerpo para el entrenamiento.

ENTRENAMIENTO DE TREN SUPERIOR DE *SIN TIEMPO PARA MORIR*

Las cinco superseries están formadas por un Ejercicio A y un Ejercicio B. Si entrenas con alguien, haced cada uno un ejercicio al mismo tiempo e intercambiáoslos al terminar. El rango de repeticiones que Daniel y yo solíamos utilizar en cada ejercicio oscilaba entre 15 y 25 repeticiones, pero si tú acabas de empezar, por favor, adáptalo a tu capacidad. Daniel y yo también intentábamos hacer estiramientos y beber agua entre una superserie y otra.

SUPERSERIE 1

A: PÁJAROS DE ABAJO ARRIBA CON POLEA BAJA

Esta es una de mis formas favoritas de empezar cualquier entrenamiento de pecho, pues intervienen muchos grupos musculares. Es ideal para un montón de músculos estabilizadores, incluidos los abdominales y la zona lumbar, y también hay mucho movimiento de brazo. Para este ejercicio necesitarás la clásica máquina de polea que podrás encontrar en la mayoría de los gimnasios.

- Colócate en el centro de la máquina de polea, de espaldas a ella.

Coge una empuñadura con cada mano y estira los brazos hacia atrás y da dos pasos hacia delante para quedarte en posición de zancada (una pierna delante de la otra).

- Sin forzar los codos, sube las poleas hasta alcanzar la altura de la frente.
- Contrae los músculos del pecho durante unos dos segundos y vuelve a la posición inicial.

B: RUEDA ABDOMINAL

Este es otro de mis ejercicios favoritos. Me gusta porque usas casi todos los músculos del *core* o la zona central (abdominales, oblicuos y zona lumbar) tanto de forma isométrica (el músculo está en tensión durante todo el ejercicio) como concéntrica (aguanta, aprieta y relaja). Para este ejercicio necesitas una rueda abdominal o una barra con discos a ambos lados.

- Empieza colocándote de rodillas frente a la rueda y agárrala con las dos manos. Cruza los tobillos para ganar estabilidad.
- Rueda hacia delante hasta alcanzar una posición en la que sientas el trabajo del *core*. Aguanta dos segundos y vuelve a la posición inicial.
- Según vayas progresando, serás capaz de bajar más y aguantar más tiempo, hasta que llegues a quedarte casi en posición horizontal.
- Para variar un poco, realiza el ejercicio desde diferentes ángulos y posturas.

SUPERSERIE 2

A: FLEXIONES DE ESCALADOR SOBRE BOSU

Este es uno de mis ejercicios de referencia porque es muy exigente: trabajas la fuerza con la flexión; la estabilidad del *core*, por hacerlo sobre una superficie inestable, y el dinamismo, por llevar las rodillas al pecho. El conjunto de todo esto crea el ejercicio dinámico perfecto para mejorar la estabilidad.

- Colócate en posición de flexión con las manos en los extremos del bosu, sobre el lado plano, y con los pies separados a la altura de los hombros. Tienes que estar en posición horizontal y notar el trabajo del abdomen y de los glúteos.
- Lleva una rodilla al pecho, después la otra, y vuelve a la posición de flexión.
- Flexiona los codos y baja el cuerpo hasta tocar el bosu con el pecho. Cuenta hasta tres y sube para volver a la posición inicial.

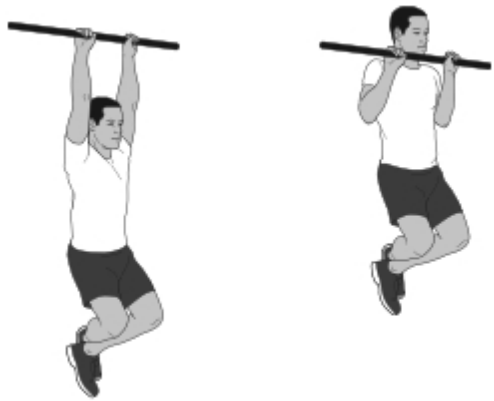
B: DOMINADAS

Los ejercicios de calistenia probablemente sean los más difíciles de dominar y de enseñar, pero son la mejor manera de medir la ganancia de fuerza en el tren superior.

- Coloca las manos en la barra de dominadas, separadas a la altura

de los hombros, y agárrala con las muñecas hacia delante.

- Cruza los tobillos y eleva los talones a una posición de noventa grados; esto evitará que te balancees y hará que utilices la musculatura apropiada.
- Elévate hacia arriba hasta que logres pasar la barbilla justo por encima de la barra. Vuelve a la posición inicial.



Si este ejercicio te cuesta demasiado, coloca un banco o una silla debajo de la barra. Salta hasta llegar arriba y controla la bajada.

SUPERSERIE 3 A: TORSIÓN RUSA

Una buena forma de añadir variedad es incorporar a tu rutina un ejercicio de rotación y giros. Con la torsión rusa, trabajarás el movimiento lateral. Ganarás fuerza y movilidad en la rotación mientras fortaleces los abdominales inferiores. En este ejercicio pasan muchas cosas al mismo tiempo.

- Siéntate en una esterilla y coge un objeto de resistencia — este puede ser un balón medicinal, una pesa rusa, una mancuerna o un disco—. Coloca las piernas hacia delante, flexiónalas en un ángulo de cuarenta y cinco grados y cruza los tobillos.
- Eleva las piernas a unos centímetros del suelo. Gira el cuerpo hacia la izquierda mientras llevas la pesa el suelo y vuelve a la

posición inicial.

• Gira hacia la derecha y toca el suelo de ese lado con la pesa.

B: INCLINACIONES LATERALES

Los oblicuos, situados a ambos lados del abdomen, forman un grupo muscular que se suele pasar por alto, pero que debería entrenarse tanto como los demás. Si desarrollas bien tus oblicuos, una vez que empieces a eliminar grasa, te resultarán muy agradables a la vista.

• Elige tu objeto de resistencia: puede ser una pesa rusa, un disco o una mancuerna. Ponte de pie con las piernas separadas a la altura de los hombros y sujeta la pesa con una mano con el brazo estirado. Coloca la otra mano detrás de la cabeza.

• Deja caer el peso hacia un lado hasta que empieces a notar que el *core*, los abdominales y los oblicuos están trabajando y tu objeto de resistencia está por debajo del nivel de la rodilla.

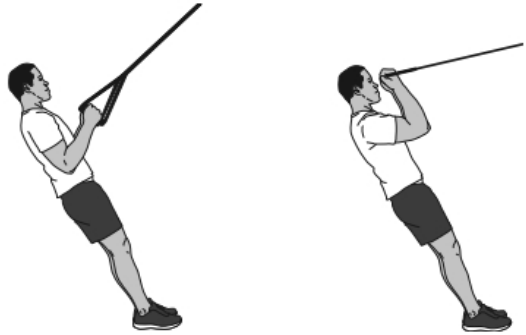
• Vuelve a la posición inicial. A medida que mejore tu condición física, intenta coger más peso. Podrás introducir alguna variación en el ejercicio si lo haces con banda o polea.

SUPERSERIE 4

A: REMO Y *CURL* DE BÍCEPS CON TRX

El TRX es el material perfecto para viajar y da variedad a los entrenamientos. Se trata de unas cintas que se pueden enganchar a una puerta o al techo y que cuentan con asas para las manos o los pies en ambos extremos. A mí me gusta usarla empezando en posición de tabla para continuar con remo y hacer seguidamente un *curl* de bíceps con el peso corporal. Es un ejercicio intenso que crea fatiga e intensidad en dos grupos musculares a la vez.

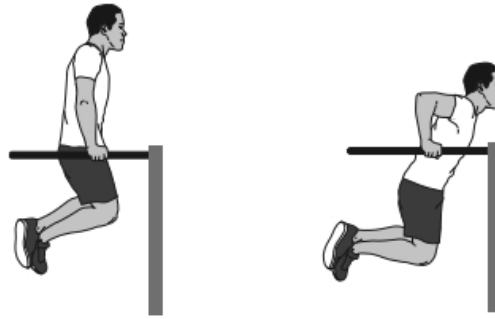
- Ponte delante del TRX con los brazos flexionados y las manos como sujetando una pistola. Camina hacia atrás hasta dar con la resistencia y el peso adecuados para ti.
- Haz un movimiento de remo, tirando hacia ti con los codos pegados al cuerpo para que los omóplatos hagan una retracción. A continuación, vuelve a la posición inicial.
- Para el *curl* de bíceps, gira las manos de modo que las palmas miren hacia arriba y llévate los brazos hacia la frente.
- Vuelve a la posición inicial y recupera el agarre de pistola.
- Según vayas avanzando, puedes inclinarte más hacia atrás, hasta adoptar una posición prácticamente horizontal.



B: FONDOS DE TRÍCEPS

Al igual que las dominadas, este ejercicio técnico es un buen medidor de fuerza. No hay nada más gratificante que ser capaz de hacer varios fondos seguidos con tu propio peso.

- Súbete a unas barras paralelas con los codos bloqueados un poco por detrás de ti, los tobillos en cruz, las piernas en ángulo recto y el pecho hacia fuera.
- Mira un punto fijo mientras llevas el cuerpo hacia abajo, hasta que tus codos queden en un ángulo de noventa grados.
- Vuelve a la posición inicial.
- Puedes añadir carga al ejercicio colocándote una mancuerna o un disco entre las piernas.



SUPERSERIE 5

A: RODILLAS AL PECHO Y LIMPIAPARABRISAS COLGADO

Este ejercicio es una variación estupenda y complementa los anteriores. El ejercicio del limpiaparabrisas involucra el *core* isométrico, que trabaja a través de los abdominales, los oblicuos y los intercostales (los músculos que se encuentran entre las costillas), lo cual te permite centrarte en detalle en la activación de esos grupos musculares.

- Cuélgate de la barra de dominadas con las manos separadas a la altura de los hombros y las muñecas hacia delante. Bloquea los brazos y ve subiendo las piernas poco a poco.
- Lleva las rodillas al pecho y vuelve a la posición inicial.
- Aumenta la intensidad de este ejercicio tocando ligeramente el suelo con las puntas de los pies.
- Para el limpiaparabrisas, mantén las rodillas flexionadas en el pecho, rótalas cuarenta y cinco grados hacia la izquierda y vuelve al centro; luego llévalas cuarenta y cinco grados hacia la derecha y vuelve a la posición inicial. Puedes subir la intensidad de este ejercicio sujetando una mancuerna con los pies para añadir carga o simplemente estirando las piernas.

B: APERTURAS CRUZADAS EN POLEA BAJA SOBRE BOSU

El bosu te ayuda a mejorar la estabilidad y la polea te ayuda a mejorar la fuerza, lo cual lleva a un gran desarrollo postural.

Este es uno de los ejercicios que más utilizo con actores o actrices que tienen que rodar escenas de riesgo coreografiadas muy complejas.

- Ponte de pie sobre el bosu, con la parte dura hacia arriba, mirando hacia la máquina de polea.
- Fija la polea a una altura media. Coge el agarre izquierdo con la mano derecha y el agarre derecho con la mano izquierda, de modo que te quedes con los brazos cruzados sobre las caderas.
- Sin forzar las rodillas, pon la mirada en un punto fijo.
- Lleva los brazos atrás hacia una posición de cruz, aprieta la musculatura y retrae los omóplatos mientras mantienes el equilibrio. Cuenta hasta cuatro y vuelve a la posición inicial.

ENTRENAMIENTO DE DANIEL

SUPERSERIE 1
Ejercicio A: Pájaros de abajo arriba x 25 reps
Ejercicio B: Rueda abdominal x 25 reps

Estirar/hidratarse

SUPERSERIE 2
Ejercicio A: Flexiones de escalador sobre bosu x 25 reps
Ejercicio B: Dominadas x 25 reps

Estirar/hidratarse

SUPERSERIE 3
Ejercicio A: Torsión rusa x 25 reps
Ejercicio B: Inclinaciones laterales x 25 reps

Estirar/hidratarse

SUPERSERIE 4
Ejercicio A: Remo y *curl* de bíceps con TRX x 25 reps
Ejercicio B: Fondos de tríceps x 25 reps

Estirar/hidratarse

SUPERSERIE 5
Ejercicio A: Rodillas al pecho y limpiaparabrisas colgado x 25 reps
Ejercicio B: Aperturas cruzadas en polea baja sobre bosu x 25 reps
Estirar/hidratarse

LÉA SEYDOUX EN *SIN TIEMPO PARA MORIR*

Imagino que a muchas de las mujeres que estén leyendo este libro les interesará el entrenamiento de Léa. Con él, podrás mejorar tu **FUERZA, RESISTENCIA Y POSTURA CORPORAL**. Es un plan de entrenamiento para trabajar todo el cuerpo, justo lo que Léa necesitaba para *Sin tiempo para morir*.

A Léa no le gustaba hacer largas sesiones de entrenamiento, las prefería cortas e **INTENSAS**. Si tú tampoco dispones de mucho tiempo, este entrenamiento rápido y eficiente será ideal para ti. Además, si eres una persona **DEDICADA** como Léa, pronto verás los resultados.

En los últimos veinte años he trabajado con unas cuantas chicas Bond, desde Denise Richards en *El mundo nunca es suficiente* hasta Halle Berry y Rosamund Pike en *Muere otro día*. En muchas ocasiones, se pedía algo muy específico a las chicas Bond. Para el papel de Miranda Frost, Rosamund tuvo que aprender a hacer esgrima, por lo que comenzamos a entrenar el grupo muscular que le permitiría realizar dicha actividad. Siempre tuve en mente una cosa al entrenar a actrices para las películas de Bond: el entrenamiento nunca debe ser muy intenso, pues se trata de trabajar la postura corporal, la elegancia y el movimiento. Seguí esta filosofía cuando preparé a Léa Seydoux para su papel como la doctora Madeleine Swann en *Sin tiempo para morir*, la segunda

película en la que trabajamos juntos después de *Spectre*.

Al personaje de Léa no se le pedía que tuviera un cuerpo muy definido. Con cuidado de que no ganara mucha masa muscular, tuve que asegurarme de que Léa contara con la condición física necesaria para interpretar el papel, pues había muchas escenas de acrobacias y carreras. Cuidar su salud y su nivel de energía era una prioridad. Al igual que el resto de las chicas Bond, Léa tenía que transmitir mucha confianza en sí misma en la gran pantalla, y espero que parte de esta confianza viniera de su programa de entrenamiento.

Mientras que la preparación de Daniel Craig para *Sin tiempo para morir* llevó más de un año, con Léa no hizo falta tanto tiempo, pues su papel no era tan físico como el de Daniel. El objetivo de Léa, que al final logramos conseguir, era ser rápida, eficiente y rebosar energía.

Ahora tú también puedes entrenar como una chica Bond.

ACTIVACIÓN Y CARDIO

Para empezar a poner en marcha su mente y su cuerpo, quise que Léa comenzara con golpes a las patas de oso de boxeo, hiciera carreras de esprints, saltara al cajón y diera pasos laterales, todo ello seguido de algunas estocadas antes de volver a las patas de oso junto con unas flexiones con bosu. Este tipo de activación permitió que Léa trabajara la fuerza, el cardio y el estiramiento, es decir, que ejercitara cada grupo muscular y pusiera el cuerpo en movimiento. Antes de las escenas de acción, pedía a Léa que, por un lado, golpeara las patas de oso para ganar la agresividad necesaria y aumentar la coordinación ojo-mano, y, por otro lado, hiciera saltos al cajón como ejercicio de cardio y de coordinación.

Le pedí a Léa que hiciera todos los tipos de cardio que le fuera posible, desde correr en la cinta y hacer *burpees* hasta usar la máquina SkiErg (un aparato que simula el movimiento del esquí) o montar en bicicleta. Esto estimularía diferentes partes de su cuerpo y de su mente y mantendría el aburrimiento alejado.

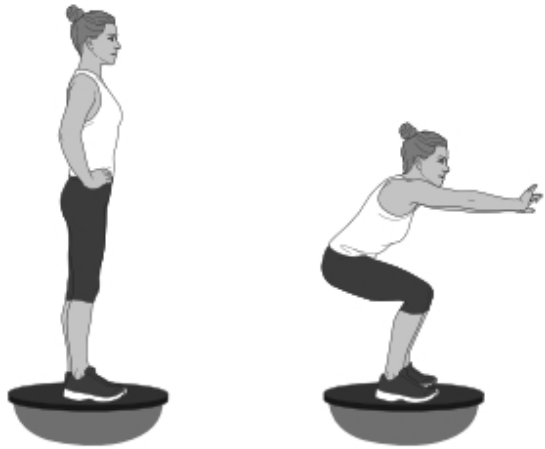
Los *burpees* son un excelente ejercicio de alta intensidad para trabajar cualquier papel de una película de acción. Te van a tirar al suelo, así que necesitas ser capaz de responder y recuperarte con rapidez. Si tardas mucho en ponerte de pie, no parecerá que tengas buena forma física. Lo ideal sería que te levantaras de inmediato y empezaras a moverte deprisa. En las películas de acción siempre hay muchas escenas de carrera, así que también tuvo que correr un montón.

ENTRENAMIENTO 5-2 DE LÉA

SENTADILLA SOBRE BOSU

Las sentadillas ya son de por sí un gran ejercicio cuando se hacen sin el balón bosu. Al trabajar sobre el lado plano del bosu, añadirás el factor de la inestabilidad. De esta manera, fortalecerás diferentes grupos musculares y mejorarás la estabilidad.

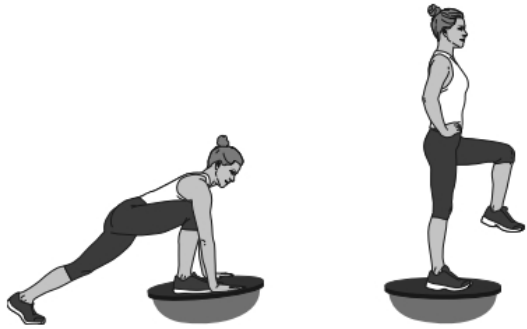
- Súbete en el bosu. Separa los pies a la altura de los hombros y colócalos apuntando hacia delante.
- Baja muy lentamente, flexionando las rodillas hasta formar un ángulo recto. Mantente en esta posición durante cuatro segundos.
- Usa los músculos de la zona inferior para volver a la posición inicial.



ZANCADA SOBRE EL BOSU

Con este ejercicio mejorarás la potencia muscular para realizar esprints. Fortalecerás tus piernas de forma independiente, primero una y luego la otra, lo que te permitirá trabajar ambos lados por igual.

- Coloca uno de los pies sobre el lado plano del bosu y mantén la otra pierna estirada hacia atrás. Apoya ambas manos sobre el bosu en posición de esprint, paralelas al pie.
- Lleva para delante la pierna que tenías detrás y sube esa misma rodilla hasta formar un ángulo recto mientras te sostienes sobre una pierna.
- Vuelve a la posición inicial, con la pierna estirada hacia atrás y las manos colocadas sobre el bosu.
- Cambia de pierna y repite el ejercicio.



PASOS LATERALES CON SALTO SOBRE BOSU

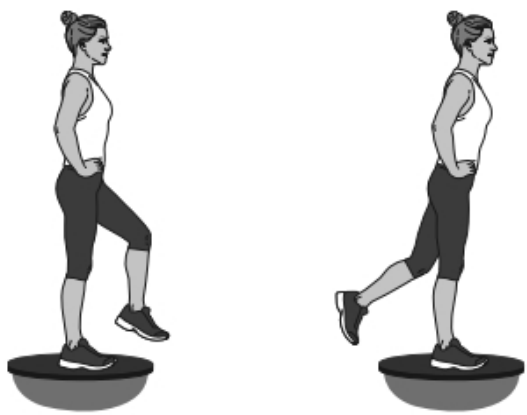
Ideal para fortalecer glúteos y cuádriceps y trabajar la velocidad y la agilidad. Los ejercicios anteriores eran muy lineales, así que ahora es el momento de realizar ejercicios laterales, pues hay que mover el cuerpo en diferentes planos: de lado a lado, así como de delante atrás.

- Deja el lado plano del bosu hacia abajo, colócate a un lado y pon un pie en el medio del balón.
- Da un pequeño salto hacia el otro lado y coloca el otro pie sobre el bosu.
- Cuando el pie toque el suelo, haz una ligera sentadilla.
- Da un pequeño salto hacia el otro lado.
- Mantén en todo momento las manos entrelazadas delante de ti y el pecho hacia fuera.

MOVIMIENTO DE AGUJAS DEL RELOJ SOBRE BOSU

Léa tenía que ser capaz de moverse rápidamente, y con este ejercicio pudo mejorar su agilidad. El movimiento de agujas del reloj sobre bosu te ayudará a estimular tu consciencia espacial y a trabajar varios grupos musculares a la vez.

- Con el lado plano del bosu hacia arriba, ponte de pie encima de él sobre la pierna derecha. Eleva la pierna izquierda a unos quince centímetros del suelo; comienza llevando el pie hacia delante.
- Mueve la pierna que tienes en el aire en el sentido de las agujas del reloj, yendo de las doce en punto a las tres en punto, a las seis en punto y acabando a las nueve en punto. Con el talón marcarás las doce en punto y las tres en punto; con la punta del pie marcarás las seis en punto, y con una pierna detrás de la otra marcarás las nueve en punto.
- Cambia de pierna y repite el ejercicio.



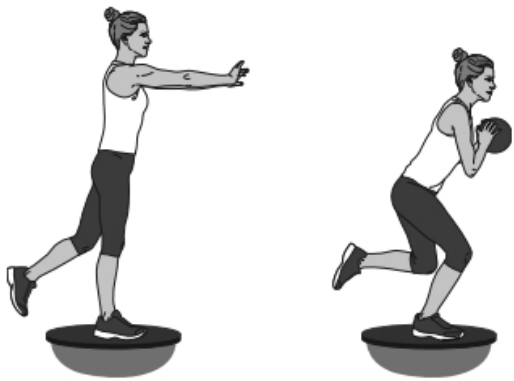
RECEPCIÓN Y LANZAMIENTO SOBRE BOSU

Ideal para mejorar la coordinación, la velocidad y la agilidad.

- Ponte de pie encima del lado plano del bosu sobre una pierna. Si es la primera vez que realizas este ejercicio, apoya ambos pies

sobre el bosu con una separación a la altura de los hombros.

- Contrae los glúteos y la zona abdominal, y dobla ligeramente las rodillas. Lleva las manos hacia delante y mira hacia arriba.
- La persona con quien entrenes te lanzará desde diferentes puntos una pelota de tenis, de pilates o una pelota de goma con peso: más arriba o más abajo, a la derecha o a la izquierda.
- Una vez hayas cogido la pelota y se la hayas devuelto a quien te la lanzara, vuelve a la posición inicial y prepárate para el siguiente lanzamiento.



ENTRENAMIENTO DE LÉA

Sentadilla sobre bosu x 25 reps

Cardio

Sentadilla sobre bosu x 20 reps
Posición esprint y rodilla arriba sobre bosu x 20 reps por lado

Cardio

Sentadilla sobre bosu x 15 reps
Posición esprint y rodilla arriba sobre bosu x 15 reps por lado
Pasos laterales con salto sobre bosu x 15 reps por lado

Cardio

Sentadilla sobre bosu x 10 reps
Posición esprint y rodilla arriba sobre bosu x 10 reps por lado
Pasos laterales con salto sobre bosu x 10 reps por lado
Movimientos de agujas del reloj sobre bosu x 10 reps

Cardio

Sentadilla sobre bosu x 8 reps
Posición esprint y rodilla arriba sobre bosu x 8 reps por lado
Pasos laterales con salto sobre bosu x 8 reps por lado
Movimientos de agujas del reloj sobre bosu x 8 reps
Recepción y lanzamiento sobre bosu x 8 reps

Cardio

CHRIS EVANS EN *CAPITÁN AMÉRICA*

Lo que más me inspiró de Chris no fue su transformación física, sino su **MENTALIDAD**. Me demostró todo lo que se puede llegar a hacer con dedicación, esfuerzo y disciplina.

Chris entendió por qué es ideal conseguir un **CUERPO EQUILIBRADO**. Cuando empecé a trabajar con él, estaba un poco desequilibrado debido a los entrenamientos realizados en su época universitaria, algo muy común: se había centrado en el pecho, los bíceps y la zona abdominal durante años. Aunque estos sean los grupos musculares más visibles, no debes olvidar la importancia de **TRABAJAR LOS MÚSCULOS QUE NO SE VEN**, sobre todo la espalda.

Convertir a un ser humano en un superhéroe de Marvel, un personaje que antes solo existía en las páginas de un cómic, es una de las transformaciones más desafiantes que puedes vivir en la industria del cine.

Es muy fácil dibujar músculos en un papel. Puedes hacerlos tan grandes y definidos como te gusten, e incluso puedes hacer que la cintura sea delgada. En eso consiste el Universo Cinematográfico de Marvel, donde la imaginación no tiene límites; sin embargo, el mundo real es muy distinto. Aquí tienes que trabajar y esculpir ese tejido muscular.

En la primera película de *Capitán América* tuve la suerte de

conocer a Stan Lee, uno de los creadores de Marvel, quien compartió conmigo su perspectiva al respecto. También conocí al director Joe Johnston, quien expuso todas sus referencias visuales sobre cómo se imaginaba que Chris debería moverse para dar vida al Capitán América.

Joe no solo me enseñó los guiones gráficos que había desarrollado. En una reunión, llegó a traerse modelos para mostrarme lo que le gustaba de sus cuerpos y a lo que debería aspirar con Chris. Joe me contó qué tipo de zona abdominal quería que Chris consiguiera, cómo debían de ser sus oblicuos y qué pecho deseaba que tuviera. Joe quería asegurarse de que lograríamos las proporciones correctas para Chris. En los cómics podrás ver que el Capitán América es un personaje muy musculado, con unos brazos, pecho y abdominales muy tonificados. Ese era nuestro objetivo. La atención también estaba puesta en la espalda, ya que Joe quería que Chris tuviera el aspecto de alguien que siempre lleva encima un escudo, casi como si el escudo formara parte de su espalda.

La transformación nos llevó un año. Para facilitar el proceso, me alojé en Boston a solo dos manzanas de Chris: de esa forma, podría ir en bici rápidamente a su casa o quedar con él en el gimnasio. Intenté hacer todo lo posible durante los primeros seis o siete meses, con dos sesiones al día. Fue agotador, pero haciendo esto podía dejarle seguir con su vida, pues en aquella época también estaba rodando otra película a la vez. Había momentos en que a Chris le resultaba duro el entrenamiento, pero ahí estaba yo para motivarlo y animarle a que tuviera paciencia.

El entrenamiento le dio a Chris la profundidad y el tono muscular que necesitaba. Desde un punto de vista estético, prefiero que un músculo tenga mucha profundidad, para así poder ver los movimientos y contracciones de forma natural, en lugar de ser un músculo desmesurado y con acumulación de líquidos, pues las cámaras graban cada detalle. Esto se puede ver en una de las escenas de la película, la del experimento, donde Chris salía de la cápsula como Capitán América tras haber entrado como el escuálido Steve Rogers. Para interpretar al Capitán América, Chris necesitaba ser veloz, ágil y dinámico.

Además, era esencial que reaccionara de forma rápida y tuviera una excelente coordinación ojo-mano. No basta solo con que tenga cierta apariencia, tiene que actuar acorde. La estética es clave en la película, pero la interpretación también. Nunca olvidaré el día en el que se grabó la escena de la cápsula. Era un día muy importante para Chris, y también lo era para mí. Durante el rodaje, me encontraba al lado de Stan Lee, y en el momento en que ambos miramos a Chris, Stan dijo: «Esto sí que es un Capitán América y lo demás son tonterías».

ACTIVACIÓN Y CARDIO

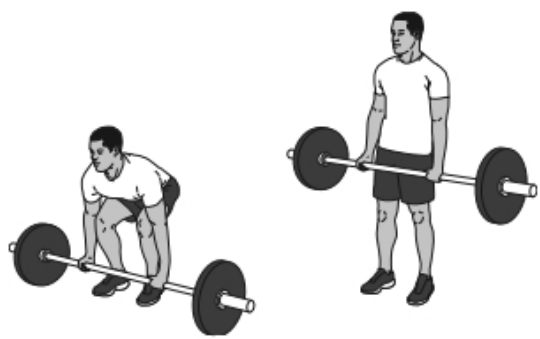
Chris usaba mucho la cinta de correr para caminar en pendiente durante diez o quince minutos, así como la bicicleta estática. También hacía ejercicios de menor intensidad que incluiríamos en la sesión. Soy consciente de que los entrenamientos ocupan bastante tiempo en la vida de una persona, por lo que, a aquellas que están muy ocupadas, les dejo hacer varias tareas a la vez. Si le pidiera a Chris que realizara entre cuarenta y cinco minutos y una hora de cardio, me aseguraría de que pudiera hacer bicicleta con el portátil abierto delante para poder leer el guion a la vez. Sin embargo, otras veces necesito que el cardio sea de alta intensidad, y en este caso hacer multitarea no es posible.

ENTRENAMIENTO 5-2 DE CHRIS

PESO MUERTO

Este es el ejercicio que a Chris le resultaba más duro, pero era uno de los más importantes para su transformación. Un peso muerto con barra pone a prueba al sistema nervioso central, pues involucra a muchos grupos musculares. De esta forma, tu fuerza y tu adaptación aumentan rápidamente. El peso muerto es uno de esos ejercicios con los que se nota el progreso muy pronto. Verás que cada vez eres capaz de levantar mucho más peso.

- Colócate frente a la barra con las piernas abiertas a la altura de los hombros y los pies hacia delante. Mira al frente.
- Prepara una mano para agarrar la barra por delante y la otra por detrás. Esto te da más potencia y control.
- Con la espalda y el cuello rectos, flexiona las rodillas y coge la barra con las manos en la posición indicada. Vuelve a levantarte; la barra deberá tocar ligeramente tus muslos. Inclínate un poco hacia atrás.
- Baja la barra hasta la mitad de las espinillas o hasta el suelo, dependiendo de tu rango de movimiento y de tu habilidad.



PRESS **DE BANCA**

Una vez hecho el peso muerto, vamos a cambiar de grupo muscular y a realizar unos *press* de banca. Este ejercicio te ayudará a trabajar varios grupos musculares, como el pectoral y los hombros, y desarrollar músculos estabilizadores como el tríceps. Además, es fácil jugar con él: puedes cambiar el ángulo, el ritmo, la posición de agarre y las repeticiones. Para evitar el riesgo de lesión, no intentes levantar demasiado peso.

- Deberás tener a alguien que te ayude a sacar la barra del soporte, ya sea un compañero de entrenamiento o un desconocido del gimnasio. También puedes usar una máquina Smith (una máquina de pesas con una barra fija dentro de unos raíles de hierro), que te permite realizar el ejercicio de manera segura cuando entrenes por tu cuenta, además de ajustar el peso sin

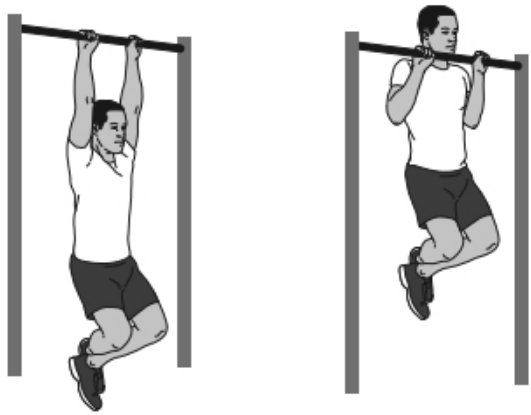
problemas.

- Túmbate en un banco plano. Apoya los pies firmemente sobre el banco o en el suelo.
- Sujeta la barra con las manos colocadas a la altura de los hombros. Pide ayuda para la primera parte del ejercicio, sobre todo cuando haya mucho peso en la barra.
- Lleva la barra lentamente al pecho.
- Levanta la barra con un movimiento explosivo para volver a la posición inicial. Mantén los codos rectos o bloqueados.

DOMINADAS

Este ejercicio es ideal para ganar fuerza y masa muscular. Usarás tu fuerza natural mientras subes y bajas el peso de tu propio cuerpo.

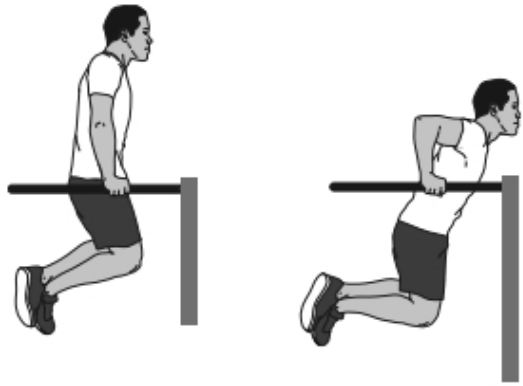
- Sujeta la barra con las muñecas hacia delante y mantén las manos separadas a la altura de los hombros.
- Cruza las piernas por los tobillos y sube los talones hasta que formen un ángulo recto: esto evitará que te balancees y hará que utilices la musculatura apropiada.
- Sube lentamente hasta que el mentón esté justo por encima de la barra. Vuelve a la posición inicial.
- Si te cuesta mucho realizar el ejercicio, coloca una banda de resistencia bajo tus pies. De esa forma, la banda podrá soportar parte del peso.
- También puedes colocar un banco o una silla debajo de la barra. Salta hasta llegar arriba y controla la bajada.



FONDOS EN BARRAS PARALELAS

Al igual que las dominadas, este ejercicio es ideal para medir la fuerza. No existe mejor sensación que la de ser capaz de subir y bajar tu cuerpo una y otra vez.

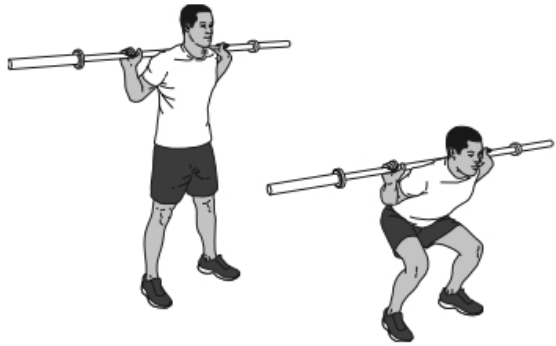
- Salta a las barras con los codos rectos o bloqueados detrás de ti, los tobillos cruzados, las piernas colocadas en un ángulo de noventa grados y el pecho en alto.
- Mira al frente y flexiona los codos para descender hasta que se queden en ángulo recto.
- Vuelve a la posición inicial.
- Puedes añadir resistencia colocando una mancuerna entre las piernas.



SENTADILLAS

Ganar masa muscular en las piernas no es fácil. Te va a tocar sufrir en el gimnasio y sentir agujetas durante unos días. Creo firmemente que entrenar las piernas te ayudará a transformar el tren superior. Esto se debe a que habrá una gran respuesta química que te ayudará a desarrollar masa muscular en todo el cuerpo.

- Puedes usar una protección para el cuello durante el ejercicio.
- Sitúate frente a una barra olímpica colocada en un soporte de sentadillas a la altura de los hombros.
- Con las piernas separadas a la altura de los hombros, levanta la barra con cuidado y retrocede dos pasos sin dejar de mirar al frente.
- Coloca los pies apuntando un poco hacia fuera. Haz una sentadilla sacando los glúteos, hasta que las rodillas estén en ángulo recto.
- Haz una pausa y vuelve a la posición inicial.



ENTRENAMIENTO DE CHRIS

Peso muerto x 25 reps

Cardio

Peso muerto x 20 reps
Press de banca x 20 reps

Cardio

Peso muerto x 15 reps
Press de banca x 15 reps
Dominadas x 15 reps

Cardio

Peso muerto x 10 reps
Press de banca x 10 reps
Dominadas x 10 reps
Fondos en barras paralelas x 10 reps

Cardio

Peso muerto x 8 reps
Press de banca x 8 reps
Dominadas x 8 reps
Fondos en barras paralelas x 8 reps
Sentadillas x 8 reps

Cardio

JOHN BOYEGA
EN *STAR WARS*

Cuando John empezó a entrenar, como muchas personas, no tenía buena coordinación, pero le dio igual. A John le gustaba **PROBAR A HACERLO TODO**, y a mí eso me parece estupendo. Si eres principiante o acabas de empezar un nuevo plan de entrenamiento, quizá te intimide un poco el gimnasio. No obstante, aunque todavía no tengas mucha fuerza o muy buena coordinación, **VAS POR EL BUEN CAMINO**. Tu confianza aumentará y te sentirás mejor según vayas avanzando.

Le enseñé a John que debía **VIVIR EL MOMENTO** durante los entrenamientos en vez de tener siempre en mente lo que iba a hacer después. Si no te centras por completo en vivir el presente, no te estás concentrando en estar en **BUENA FORMA**, lo cual es vital para evitar lesiones y aumentar el rendimiento.

Rodar una película de *Star Wars* supone retos a los que nunca te habías enfrentado. Suele haber muchas escenas de lucha coreografiada muy elaboradas que se deben desempeñar llevando encima trajes muy aparatosos que dificultan tus movimientos. John Boyega tenía que moverse como si hubiera recibido el entrenamiento de un soldado de asalto. Esa fue la clave para la preparación de su papel en dos de las tres películas de *Star Wars* que protagonizó, *Los últimos Jedi* y *El ascenso de Skywalker*. Le diseñé un programa de entrenamiento que le daría

la velocidad, la agilidad y la resistencia que necesitaba para dar vida a Finn y para que las escenas de lucha parecieran fáciles.

Cuando John acudió a mí, su forma física no era increíble, pero no estaba tan mal. Me dio la sensación de que no había estado siguiendo ni el plan adecuado ni el enfoque apropiado. En el mundo del cine, existe una obsesión con hacer pesas y ganar volumen en lugar de pensar en el tipo de acondicionamiento que se necesita para dar vida a los personajes y hacer las escenas de riesgo pertinentes de forma eficaz.

Le di unas cuentas vueltas al plan de John, aunque continuamos utilizando técnicas de preparación similares y las integramos en mi sistema de referencia, el método 5-2. Esto cambia la manera en la que responde el cuerpo, porque no solo te centras en la ganancia de masa muscular, sino también en conservar el músculo que ya tienes mientras pierdes grasa. Además, mejoras tus movimientos, justo lo que John necesitaba para encarnar su personaje.

Tanto a John como a otras figuras del cine a quienes he entrenado les decía con frecuencia: «Este es el tiempo que vamos a dedicarle a esta sesión. Cierra con llave. Ahora este es tu sitio. Nadie va a venir a molestarte». Si estoy en un entrenamiento con un actor y dejo la puerta abierta, nueve de cada diez veces viene alguien a molestar. Puede que estés en mitad de un ejercicio y que entren a preguntarte algo rápido (nunca es rápido). Esto me resulta extremadamente frustrante, porque necesito la máxima concentración para que estén presentes en el entrenamiento y mantengan la intensidad al máximo. Tú también deberías intentar evitar interrupciones durante el entrenamiento. Necesitas concentración.

ACTIVACIÓN Y CARDIO

Siempre preparaba un circuito de agilidad en el gimnasio para la activación de John. Normalmente hacíamos activación multidireccional y preparábamos los músculos para la acción. Me gustaba usar ejercicios como el eslalon, con conos y sin ellos, un ejercicio de carrera rápida con escalera y un salto

pliométrico. A esto le seguía algún tipo de esprint con desaceleración y correr hacia atrás. A continuación, hacíamos ejercicios de empuje, a veces con un trineo (puedes poner peso en un objeto que se parezca a un trineo y empujar hacia delante y hacia atrás), y ejercicios con bandas de resistencia. Entre la mayoría de estos ejercicios, incluía alguna forma de estiramiento dinámico. La activación y el calentamiento nos llevaba unos quince minutos. A la hora de hacer cardio, a John le gustaba golpear patas de oso de boxeo, pero yo lo animaba a hacer escalera de agilidad porque sabía que eso le aportaría la velocidad en los pies que necesitaba para la película. Más o menos entre el 50 y el 60 % de las lesiones que se producen al correr se deben a la desaceleración. Hemos aprendido a acelerar, pero no a bajar el ritmo. Hazte esta pregunta: ¿cuándo fue la última vez que corriste hacia atrás? Entrena tus frenos y empieza a correr de espaldas.

ENTRENAMIENTO 5-2 DE JOHN

PRESS CON POLEA BAJA

Con John utilizaba mucho la polea porque la prefería a las mancuernas, y decidimos que sería igual de eficaz. Yo estaba contento, pues el trabajo con polea involucra a muchos grupos estabilizadores secundarios, de modo que estás entrenando grupos musculares tanto primarios como estabilizadores. En este ejercicio, el grupo muscular principal, el pecho, se estabiliza a través de los hombros, y además usas los brazos.

- De espaldas a la máquina, coloca las manos en las empuñaduras de la polea baja con las muñecas hacia delante.
- Da tres pasos hacia delante y retrae ligeramente los brazos.
- Lleva un pie hacia delante. Después, con la columna recta, saca el pecho ligeramente hacia fuera y pon las palmas de las manos mirando hacia ti. Ahora, lleva la polea a la altura de tu frente.
- Aguanta tres segundos arriba y vuelve a la posición inicial.

***PRESS* CON POLEA ALTA**

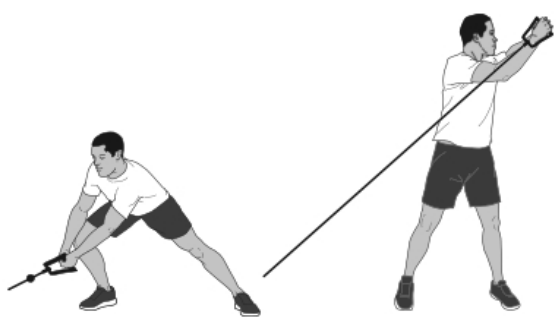
Haciendo este ejercicio primero con polea baja y luego con polea alta estarás variando la secuencia y generando estímulo en toda la musculatura del pecho. Aquí trabaja todo el grupo muscular, pero con esta variación te aseguras de cambiar el foco para activar todas las fibras musculares.

- Ajusta la polea un poco por encima de tu cabeza y agarra las empuñaduras.
- Da un paso adelante tomando un poco de distancia de la máquina y saca el pecho. Esta vez lleva los brazos hacia abajo, a la altura de la cintura, hasta que tus puños se choquen.
- Aguanta durante tres segundos y deja que la polea vuelva a su sitio.

LEÑADOR CON POLEA BAJA

Este es otro ejercicio que afecta a múltiples grupos musculares e implica un buen rango de movimiento. Con él, trabajarás los glúteos, los oblicuos y los principales músculos del *core*, a la par que los brazos. Al activar todos estos grupos musculares, se acelera el ritmo cardiaco, lo que lo convierte en un ejercicio bastante cardiovascular.

- Ajusta la polea a una posición más baja, colócate junto a la máquina y coge la empuñadura con ambas manos. Los brazos han de quedar cruzados hacia el lateral.
- Aléjate de la máquina dos pasos.
- Agáchate, flexiona la rodilla que más cerca está de la máquina y estira la otra pierna.
- Haz un movimiento explosivo, apretando glúteos, cuádriceps y *core*, y estira los brazos hasta que la polea quede por encima de tu hombro opuesto. El cable debe cruzar tu cuerpo y dibujar un ángulo de cuarenta y cinco grados con el suelo.
- Sigue el recorrido de tus manos con los ojos; es la clave de este ejercicio.
- Repite con el otro lado.

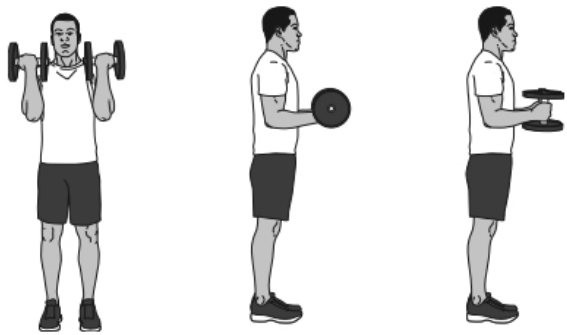


MATRIX DE BRAZO

Esta matrix es estupenda para desarrollar los bíceps y los antebrazos. Además, con el ejercicio final también trabajarás un pequeño músculo del hombro, el redondo menor, que ayuda a

mejorar la postura y evita que los hombros caigan hacia delante.

- Puedes hacer este ejercicio de rodillas, de pie o en un banco.
- El primer ejercicio será un *curl* de bíceps con mancuernas. Coloca las mancuernas mirando hacia fuera con los brazos ligeramente flexionados; evita que las pesas te rocen las piernas. Sube lentamente las mancuernas hasta la altura de los hombros.
- Eleva un poco los codos para crear algo más de tensión y vuelve a la posición inicial.
- Ahora cambia la dirección de las manos de forma que las palmas miren hacia dentro y las mancuernas estén más cerca de tus piernas.
- Sube las mancuernas hacia los hombros y, con una pequeña inclinación de los codos, vuelve a la posición inicial. Esto hará que trabajes las diferentes partes del bíceps.
- Sin bajar la intensidad, sube las mancuernas a la altura del pecho, esta vez con las palmas mirando al techo. Las mancuernas se están tocando delante de ti. Este movimiento implica una rotación interna y externa.

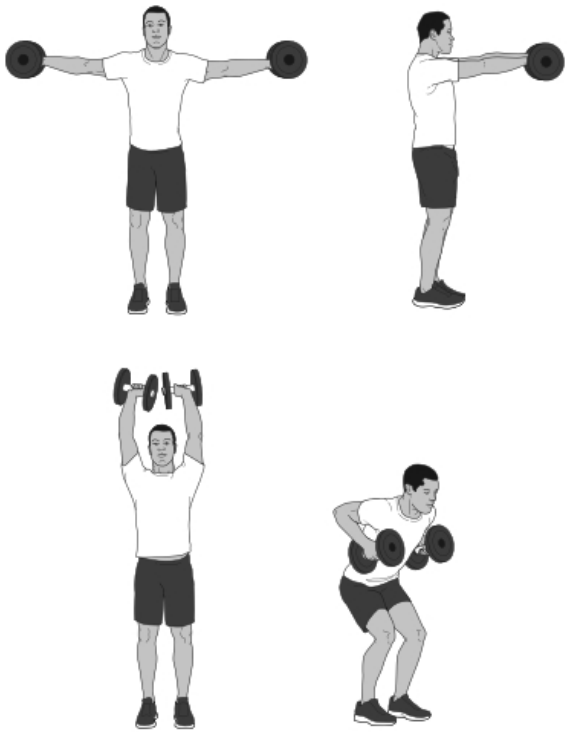


- A continuación, mantén los codos pegados a los lados del cuerpo, coloca las mancuernas a la altura de los hombros con las palmas mirando hacia delante y lleva las mancuernas hacia el techo. No hagas que se toquen esta vez, deben quedar separadas unos treinta o cuarenta centímetros.
- Vuelve a la posición inicial.

MATRIX DE HOMBRO

Me gusta usar una serie de ejercicios concatenados para hombro porque te permite trabajar todas sus partes, una detrás de la otra.

- Coge un par de mancuernas y colócalas delante de ti a la altura de la cintura con los brazos ligeramente flexionados.
- Levanta las mancuernas a los lados hasta la altura de los hombros, manteniendo la flexión de los codos y poniendo el foco en el músculo y no en la articulación.
- Vuelve a la posición inicial.
- Gira las mancuernas de manera que tus palmas miren hacia tu cuerpo. Con una ligera flexión del codo levanta una de las pesas hacia delante hasta la altura de tus hombros.
- Vuelve a la posición inicial. Ahora repite el movimiento con el otro brazo.
- A continuación, levanta las pesas hasta que estén casi apoyadas sobre los hombros.
- Empújalas hacia arriba, por encima de la cabeza, haz que se toquen ligeramente y vuelve a la posición inicial.
- Para el cuarto y último ejercicio inclínate un poco hacia delante, manteniendo la espalda recta y las mancuernas colgando por delante de ti, justo por debajo del pecho.
- Con los codos flexionados, separa las mancuernas de tu cuerpo. Notarás que las escápulas se retraen. Aprieta y lleva las mancuernas a la posición original.



ENTRENAMIENTO DE JOHN

Press con polea baja x 25 reps

Cardio

Press con polea baja x 20 reps
Press con polea alta x 20 reps

Cardio

Press con polea baja x 15 reps
Press con polea alta x 15 reps
Leñador con polea baja x 15 reps por brazo

Cardio

Press con polea baja x 10 reps
Press con polea alta x 10 reps
Leñador con polea baja x 10 reps por brazo
Matrix de brazo x 10 reps

Cardio

Press con polea baja x 8 reps
Press con polea alta x 8 reps
Leñador con polea baja x 8 reps por brazo
Matrix de brazo x 8 reps
Matrix de hombro x 8 reps

Cardio

7 | NO TE EXIJAS DEMASIADO

Cuando trabajas tan de cerca con actores y actrices como yo, ves lo mucho que les puede afectar la presión de interpretar un papel importante. Hacer una película de acción es un proceso muy duro, física y mentalmente. Hay personas que rinden mejor bajo presión; así es como mejor trabajan y como sacan sus mejores interpretaciones. Pero, por lo general, conseguirlo no es un camino de rosas.

En mis programas suelo emplear varias técnicas que pueden servir de ayuda a la hora de lidiar con la presión. Las personas del set se pasan el día pidiendo cosas a los actores y a las actrices, sin embargo, a mí me gusta proporcionarles todo lo que puedo en forma de entrenamiento, descanso, dieta y, en ocasiones, vías de escape. No quiero que mis clientes sientan que están trabajando cuando están conmigo. Lo que quiero es que lo vean más bien como un momento de diversión y una oportunidad para cargar las pilas. A no ser que sea muy importante o necesario, procuro que el estrés del trabajo se quede fuera del gimnasio. Cuando estaba con Daniel Craig siempre intentaba dirigir nuestra conversación hacia el fútbol, el rugby, algo que hubiera pasado ese fin de semana o algo que nos hiciera reír.

Con frecuencia, los actores y actrices se cansan antes a nivel mental que a nivel físico. Hay que tener en cuenta que están intentando encarnar un personaje: puede que tengan mucho diálogo que recordar, o un acento o un comportamiento que adoptar. Es un trabajo agotador. Van siempre en busca de la perfección, y no solo en el plano físico. La parte más difícil de mi trabajo, una vez que empieza el rodaje de las películas, es saber cuándo debo decir a los actores que el descanso les va a beneficiar más que el entrenamiento.

Adam Driver fue militar. Yo también lo fui, así que sabía

muy bien de dónde salía la fuerza y la disciplina con la que venía al gimnasio cuando lo entrenaba para *Star Wars*. Se entregaba plenamente a la preparación de su papel. Sin embargo, había veces que nos forzábamos demasiado en los entrenamientos que hacíamos a las cuatro y media de la mañana en Irlanda, donde se rodaba parte de la película. Había días que tenía que decirle a Adam que ya estaba bien. Le decía: «Ahora toca sesión de recuperación». Sé que en realidad él quería meterse incluso más caña. En ocasiones cuesta menos motivar a algunas personas para que entrenen que convencer a otras para que no lo hagan. Adam quería ir al gimnasio una o dos horas al día, sin importar cómo se encontrara o lo apretada que tuviera la agenda, por lo que muchos días me tocaba convencerlo para que no entrenara. En ocasiones, no se trata de cuánto trabajes, sino de cuánto descanses.

A veces, para encarnar un personaje, los actores y las actrices tienen que visitar lugares oscuros de su mente, y esto puede pasarles factura durante el rodaje. Cuando entreno para una gran transformación física me gusta supervisar el proceso de cerca para asegurarme de que no se ponen enfermos. Me fijo muy bien en el aspecto que tienen, en cómo se sienten y en cómo responden a los estímulos.

También me aseguro de que no hagan nada que ponga en riesgo su salud, pues, a largo plazo, puede ser difícil recuperarla. Siempre has de ser capaz de volver a tu estado original. Perder peso para interpretar un papel puede traer algún que otro problema. Inevitablemente, empiezan a disfrutar de la sensación de ligereza, pero lo normal es que esa sensación solo dure una temporada; después llega el cansancio y el cuerpo comienza a presentar problemas que pueden no tener solución. Nunca comprometas tu salud por conseguir beneficios a corto plazo; no merece la pena.

Puede ser que tú también tiendas a esforzarte demasiado para conseguir tus objetivos físicos. En la vida, deberías evitar siempre llevarte al límite. No es bueno ni para tu cuerpo ni para tu mente.

A veces nos presionamos demasiado para alcanzar ciertas metas, o nos castigamos a nosotros mismos, y acabamos

sintiéndonos agotados mentalmente. Puedes llegar al punto de tener tanto cansancio mental que no te permita llevar a cabo la actividad física que necesitas para llegar adonde deseas. No olvides que el cansancio mental te parará los pies mucho antes que el cansancio físico; el cerebro es el que se encarga de poner freno a tu cuerpo y no al revés. Tienes que cuidar de tu cerebro exactamente igual que cuidas de tu cuerpo si quieres disfrutar de tu mejor estado físico y mental.

Lo que también les digo siempre a mis clientes es que no se exijan demasiado; que acepten que va a haber días en los que irán cortos de motivación y no podrán entrenar al cien por cien. Es más, se pueden aprovechar esos días para hacer otras cosas. No siempre hay que pedirse más; a veces, simplemente no se puede.

LA SALUD MENTAL ES LO PRIMERO

El bienestar y la salud mental deben ser tu máxima prioridad, muy por delante de la imagen que crees que tienes. Si te sientes bien, tendrás buen aspecto, pues eso te dará confianza, energía y vitalidad.

Es fácil que acabes centrando tus intereses únicamente en tu físico. Al principio, te subirá mucho el ego que otras personas te feliciten por el peso que has perdido o el músculo que has ganado. Sin embargo, esto no es ni la mitad de importante que cómo te sientas tú por dentro. Creo que el mejor halago que pueden hacerte es querer pasar más tiempo contigo porque eres una persona divertida y positiva. Tenemos la costumbre de dejarnos impresionar por las cualidades físicas de los demás, pero sería fantástico que empezáramos a elogiar más los sentimientos y la positividad.

La presión de las redes sociales hace que nos preocupemos cada vez más por la estética, y es muy importante que no nos sumerjamos en esta idea tan irreal sobre lo que significa estar en forma y tener salud. Muchas de las personas que están detrás de estos perfiles en redes se preocupan por su físico por encima de todo lo demás y están dispuestas a hacer lo que haga falta para

alcanzar lo que creen que es la perfección. Las pastillas, los brebajes y los filtros no son el camino hacia el rendimiento, ni tampoco la receta para una buena salud mental. Poner en riesgo tu bienestar mental en busca de soluciones extremas o rápidas te acabará trayendo consecuencias.

Deja que tu cuerpo y tu cerebro se complementen y se ayuden mutuamente. Si te sientes bien a nivel mental, prestarás más atención a tu cuerpo; cuando te sientas bien a nivel físico, estarás mucho más feliz. Cuando te encuentras en un estado mental positivo, eres perfectamente consciente de si puedes exigirte más para conseguir resultados. Una vez que los has logrado, te inunda un sentimiento de euforia que te servirá como impulso. Si en ese momento te subes a la ola, entrarás en un círculo virtuoso en el que el cerebro y el cuerpo se motivan el uno al otro. Entras en un proceso de retroalimentación de positividad.

Cuando empecé a entrenar a Sam Worthington para *Ira de titanes* nuestra prioridad no era el ejercicio. Por aquel entonces, él no tenía buena relación con el entrenamiento y la nutrición. Entrenaba, pero no le gustaba hacerlo. Creo que era porque pensaba que entrenar para una película implicaría machacarse en el gimnasio hasta quedarse sin respiración y acabar tirado en el sofá hecho un trapo.

Como le dije a Sam, entrenar debería llenarte de energía. Al terminar, deberías notar la subida de endorfinas y sentirte listo para tener un gran día. No deberías querer volver a la cama o tumbarte en el sofá. Eso es un gran indicador de que no estás teniendo un buen equilibrio. Tu cerebro debería estar estimulado para ser más eficiente y estar más alerta y tus sentidos deberían haberse aguzado. He aquí el paquete completo del bienestar.

NO EXISTEN LOS DÍAS MALOS

Hay días en los que no logras hacer todo lo que te habías propuesto o no eres capaz de entrenar con la máxima intensidad. Pero, en vez de estresarte por ello, intenta decirte que no existen los días malos. Piensa en todo lo que has conseguido hasta ahora

y empieza a coger ganas para la siguiente sesión de entrenamiento. Por mi experiencia, mientras hayas hecho algo (que puede ser simplemente unos quince minutos de cardio o estiramientos), tendrás una sensación de bienestar durante todo el día. Hace años, era muy duro conmigo mismo cuando me saltaba algún entrenamiento, pero aprendí a no castigarme y a convertirlo en algo positivo.

Probablemente el ejercicio sea la única parte del día en la que fallar pueda significar algo bueno. Cuando te cansas y entrenas hasta llegar al fallo (que es cuando el músculo está tan cansado que no puede hacer ni una repetición más), el cerebro lo asimila y dice: «No quiero volver a sentirme así. Voy a hacer todo lo posible, tanto física como mentalmente, para generar una adaptación y que, la próxima vez que se me presente una situación de estrés como esta, pueda lidiar con ella». Por eso, fallar es bueno. La adaptación te hará más fuerte y rápido. Cuando estoy entrenando con alguien y me dice: «He fallado, no puedo más», yo le respondo: «Genial, eso es exactamente lo que quería». No te sientas culpable por fallar en los entrenamientos; deberías estar contento.

Requiere cierto tiempo adoptar esta mentalidad, pero en el culturismo esto lleva años haciéndose. En ocasiones, fallar puede ser la meta. No obstante, no lo conviertas en el objetivo de cada sesión, pues habrá veces en las que quieras acabar el entrenamiento sintiendo que cada vez te resulta más fácil y te genera menos estrés. Ahí es cuando ves el progreso.

A VECES, MENOS ES MÁS

Si tienes la sensación de que ya no estás progresando, puede que no sea porque no estás entrenando lo suficientemente duro. Todo lo contrario, tal vez te estés esforzando demasiado en los entrenamientos, o variando demasiado poco, o quizá simplemente no le estés dando a tu cuerpo el tiempo necesario para que se recupere. Cuando llegues a un punto de estancamiento, piensa antes en tomarte un pequeño descanso que en aumentar el tiempo de los entrenamientos o la

intensidad. Lo que también puedes hacer es ponerte en el modo de recuperación activa, que consiste en cambiar el enfoque de progresión por el de recuperación y relajación mientras continúas activo.

No tiene ningún sentido subir la intensidad, el peso o las repeticiones de forma poco realista para conseguir tus objetivos, pues eso solo te llevará al cansancio acumulado. Escucha a tu cuerpo; él siempre te dice lo que quiere y necesita.

Es inevitable que, cuando empiezas un plan de acondicionamiento físico, percibas algunos cambios bruscos: puede que aprecies alguna diferencia en tu composición corporal, que has ganado fuerza o que tienes más energía. Pero siempre queremos más, así que nos forzamos para intentar conseguir esas mejoras adicionales. Sin embargo, lo que suele pasar es que ya no obtienes los mismos resultados que en las primeras semanas, y esto puede llegar a desanimarte. Mi consejo es que te ciñas al plan. No cambies absolutamente nada. Permítete sentirte más en forma y deja que los entrenamientos se te hagan más fáciles. ¿Para qué ponerte las cosas difíciles cuando puedes obtener exactamente los mismos resultados y llegar al mismo punto si tomas el camino más sostenible?

Creo que casi todas las personas pensamos que, cuanto más nos esforcemos, más vamos a conseguir. La gran mayoría de las veces no funciona así. Uno de los peores errores que puedes cometer es privarte de comer o empezar a levantarte antes para entrenar durante más tiempo. Si te ciñes a tu rutina y te permites sentir el progreso, quizá durante un periodo de tiempo más largo, tendrás muchas más probabilidades de alcanzar tus metas a largo plazo. Es una actitud mucho más sostenible con la que abordar el fitness.

Algo a lo que presto mucha atención cuando entreno fuerza, por ejemplo, es cuando el músculo pasa de estar duro, hinchado y funcionar bien a no reaccionar y quedarse blando. Esto es un buen indicador de que es el momento de parar: la sangre ya no llega al músculo porque está agotado.

LA REVISIÓN MENTAL DE DIEZ MINUTOS

A todo el mundo le llega el momento en el que cualquier cosa le supone un esfuerzo enorme y no tiene energía o motivación para entrenar. La vida puede rompernos los esquemas y entorpecer nuestros entrenamientos. Todo el mundo tiene sus puntos débiles. Hay días en los que nos falta motivación. Saberlo debería hacer que no te trates con tanta dureza. No hay persona en el mundo que esté siempre motivada y con energía. Ni por asomo.

Cuando entreno con mis clientes, al principio de cada sesión dedico unos minutos a averiguar sus niveles de energía y de motivación. Suelo empezar preguntándoles cómo han dormido, porque si han dormido mal eso va a condicionar muchísimo la energía que tendrán durante la sesión. Les doy la oportunidad de soltar todo tipo de estrés, pues también afecta a sus niveles de energía y a la manera en la que estructuraré la intensidad del entrenamiento.

Tú debes tener una conversación parecida contigo mismo. Antes de entrenar, encuentra un momento y un lugar para hacer una revisión mental. Hazte estas preguntas: «¿Cómo funciona mi cuerpo hoy? ¿Todos mis sentidos responden como deberían? ¿Qué tal están mis niveles de concentración?». De este modo, evalúas cómo te sientes y la intensidad con la que podrás afrontar el entrenamiento. Puedes aprovechar el periodo de activación para hacerlo o cualquier otro momento, por ejemplo, sentándote en actitud meditativa. Dedica unos diez minutos a evaluar tu estado. Siempre estamos pendientes de lo que ocurre fuera. Tenemos la vista puesta en el exterior, pero debemos cambiar de enfoque y mirar hacia el interior, entrar en sintonía con nuestro bienestar, nuestra mente, nuestra respiración, nuestro ritmo cardiaco, nuestra ansiedad y nuestro estrés. Quizá solo necesites preguntarte: «¿Qué tal estoy hoy?».

Creo que una cuestión que hay que tener en cuenta es si estás de forma consciente en el presente. Dedicamos mucho tiempo a pensar en el futuro, o a volver a lo que ocurrió en el pasado. Muy pocas veces, por no decir nunca, nos paramos a respirar el presente, y hacerlo es vital. Céntrate en ti, en el aquí y el ahora. Tienes que ser capaz de decirte: «Sí, funciono estupendamente, mi ritmo cardiaco es bueno, estoy controlando

mi respiración y mi cuerpo está fuerte y receptivo». Hazte preguntas relacionadas con el sueño o la nutrición. ¿Qué tal te sienta la comida? La alimentación tiene un vínculo muy fuerte con las emociones. ¿Disfrutas de la comida o la rechazas?

El objetivo es que termines haciendo este proceso casi sin darte cuenta. Todo lo que te ayude a desarrollar fuerza mental y resistencia te ayudará también a nivel físico.

ADÁPTATE A TU ESTADO MENTAL

No tiene nada que ver con permitirse sentir pereza, sino más bien con ceder y comprender que hay ocasiones en que la vida no te deja entrenar a la intensidad que quieres. Pronto aprenderás cuáles son las diferencias entre sentir pereza y un claro cansancio mental y físico. Hazte las preguntas que te sugiero y sabrás distinguir ambas cosas. Acepta que hay cosas que pasan y alteran nuestro estado de ánimo. Puede que no cenaras bien la noche anterior, o que discutieras con alguien y eso te haya quitado las ganas de ir al gimnasio, salir a correr o hacer lo que tenías planeado.

Recuerda que siempre deberías hacer algo para asegurarte de estar progresando, pero no te dejes la piel todos los días, porque acabarás con un agotamiento total. Para evitar esto, tienes que escuchar a tu cuerpo y a tu mente, y no someterte a demasiado estrés. Intenta comenzar y terminar siempre con algo positivo. Cuando vayas a empezar la sesión dite: «Puedo hacerlo»; y cuando acabes: «Lo he conseguido». De esta manera, te inundará el sentimiento de realización.

Habrá días en los que la energía te saldrá sola o que incluso añadas el estímulo artificial de un expreso doble y te sientas increíblemente bien. Esos son los días en los que tienes que subir la intensidad. Sácale partido a ese estado. Sin embargo, los días que no te encuentres bien, baja la intensidad y no te preocupes.

Yo ajusto las sesiones dependiendo de lo que me digan mis clientes sobre el sueño y los niveles de energía. Siempre tengo en mente un entrenamiento de veinte minutos, otro de cuarenta y otro de sesenta, y les doy el que considero más apropiado en

base a las respuestas que recibo. Tú puedes hacer lo mismo: si crees que no estás en condiciones de hacer la sesión completa que habías planeado, entrena más suave ese día y mejor haz veinte o cuarenta minutos.

Escucha a tu cuerpo y evitarás dar pasos hacia atrás. Si te has despertado varias veces esa noche, puedes reducir la intensidad a la vez que la duración: redúcelo todo un 10, un 15 o un 20 %. Simplemente sé flexible.

Diría que el periodo en el que más aprendí sobre cansancio mental fue cuando estuve entrenando a Ralph Fiennes para el teatro. El teatro requiere mucha más concentración que el rodaje de una película debido a la presión que supone tener que hacerlo bien a la primera. No se puede repetir ni volver a empezar. De Ralph aprendí la clara diferencia entre el cansancio físico y el mental. Él me enseñó que el cansancio mental no tiene por qué afectar a tu rendimiento físico y que, incluso con la mente cansada, el cuerpo sigue siendo capaz de moverse. En estas circunstancias, normalmente recomendaría hacer algo simple y sencillo que ya hayas hecho con anterioridad y que no te suponga demasiado esfuerzo mental. Lo último que deberías hacer es algo nuevo para ti. Un ejercicio que requiera demasiada concentración no te iría nada bien.

Toda mi programación es extremadamente flexible. Si te das pautas muy estrictas para entrenar, será difícil porque no podrás adaptar el plan en función de cómo te sientas cuando te levantes. No me gusta la gente que tiene la vida muy cuadriculada. Esta situación puede generarte mucho estrés, porque si no cumples con ciertos objetivos, no te sentirás realizado. Date un poco de margen. Si quieres obtener los mejores resultados, debes tener compromiso, disposición y ser capaz de utilizar tu inteligencia física. No entrenes por entrenar.

He tenido clientes que me han dicho que se sentirían culpables si no lo dieran todo en los entrenamientos cada día. Hay personas que perciben esto como un fracaso. Sin embargo, si sienten cansancio, no me importa decirles que ese día no vamos a entrenar, sino a descansar. Si eso desencadena la respuesta de «No, tengo que entrenar», bajo la intensidad de la sesión para que al menos hagamos algo, pero lo más normal es

que directamente no entrenemos. Al día siguiente, los clientes suelen decirme que se alegran de haber descansado: se sienten mil veces mejor y tienen más ganas de ponerse a entrenar.

EMPIEZA Y LISTO

Para mí, la parte más difícil siempre es empezar, pero una vez que te hayas tirado a la piscina podrás juzgar cuánta energía tienes que echarle a la sesión. Estoy seguro de que puedes convencerte de ponerte con cualquier cosa si te dicen que solo vas a dedicarle diez minutos para sentirte mejor.

La puesta en marcha puede afectar a tu estado de ánimo. Tu cerebro va a averiguar enseguida en qué estado te encuentras y lo que eres capaz de hacer hoy. Lo más seguro es que tu cuerpo saque de donde sea la energía que necesita y que, cuando comiences a segregar endorfinas, pongas el piloto automático. Si de veras no lo estás disfrutando y el ánimo no te acompaña, amóldate a las sensaciones de tu cuerpo. Hazme caso, no te interesa lesionarte o enfermar, ya que eso podría suponer semanas o incluso meses perdidos.

¿DEBERÍA PESARME?

Demasiada información puede ser peligrosa. Por eso no suelo recomendar a mis clientes que se suban a la báscula por la mañana (o en ningún otro momento), pues corremos el riesgo de que ese número les arruine el día. En lo referente al peso, podemos llegar a pasarlo muy mal; puede que nos preocupe no haber perdido tanto como queríamos o incluso haber ganado unos gramos. A partir de ese instante, ese número condiciona todo lo que hacemos, cómo nos sentimos al comer y con la comida, e incluso puede llevarnos a desarrollar ciertos comportamientos extremadamente dañinos.

El peso no es un indicador fiable de salud ni de aptitud física. Nuestro cuerpo está en constante cambio (puede haber cientos de gramos de diferencia entre el peso de la mañana y de la tarde), por lo que ¿qué importa realmente ese número? Piensa

en lo mucho que te has esforzado y en cómo te sientes. Cuidado con caer en la trampa de creer que no estás avanzando o mejorando, porque eso te llevará a pensar que necesitas entrenar más, aunque la solución en realidad suele ser lo contrario.

No persigas una cifra, evalúa tu progreso en base a tu aspecto o, mejor aún, en base a cómo te sientes. A menos que seas deportista profesional y necesites tener un peso y un porcentaje de grasa concretos, nunca dejes que un número afecte a tu estado de ánimo ni tu manera de pensar. Trata de hacerte a la idea de que el músculo pesa más que la grasa, y recuerda que el músculo es el que da forma al cuerpo. Intenta que tu objetivo sea siempre la composición corporal y no el peso.

BLAKE LIVELY EN *EL RITMO DE LA VENGANZA*

Blake demostró tener una **ACTITUD INQUEBRANTABLE**.

Siempre estaba dispuesta a probarlo todo; se llevaba **AL LÍMITE** en cada uno de los entrenamientos.

Blake también conocía sus límites y no tenía problemas con ser sincera con ella misma. Sabía en todo momento cuándo podía llegar más lejos, cuándo necesitaba recuperarse y cuándo había que decir «hasta aquí». Había entrenamientos en los que Blake había llegado al límite y fue **LO BASTANTE VALIENTE COMO PARA DECIRLO**.

Siento un enorme respeto hacia Blake por cómo compaginó el ser madre primeriza con ser una estrella del cine de acción. El rodaje de *El ritmo de la venganza* tuvo lugar en Irlanda, donde las mañanas suelen ser frías y oscuras. Cada mañana, a primera hora, le pedía a Blake que hiciera algunas sentadillas como parte de su entrenamiento. Al ser madre de un bebé, a veces Blake me sugería hacer los ejercicios con el bebé al pecho.

Cualquier otra persona usaría una pesa rusa o un chaleco con peso, pero si acabas de ser madre, tener a tu bebé contigo en un portabebés, por ejemplo, es una buena forma de añadir resistencia al entrenamiento. Es obvio que para algunos ejercicios será un buen añadido, pero no siempre es un método

seguro, pues habrá ejercicios que requieran saltar, por ejemplo. Estos momentos fueron especiales para fortalecer el vínculo entre Blake y su hija, pero también fueron muy productivos, pues la actriz se dedicaba por completo a la preparación de la película.

De forma conjunta, decidimos que el personaje que interpretaría tendría una buena condición física visible, pues el papel incluía nadar en aguas abiertas, escenas de lucha y manejo de armas. Entrenábamos a las cinco de la mañana en la casa que Blake había alquilado en Dublín y, cada vez que yo llegaba pronto, ella siempre estaba lista para empezar. Había días en los que Blake tenía tantas ganas de entrenar que me esperaba sentada junto a la puerta. Decidí que entrenáramos en su casa porque yo no quería que durante las dos o tres horas que durara el entrenamiento estuviera fuera de su espacio o su dinámica familiar. Prefería que realizara varias tareas a la vez durante la sesión a que la cancelara. Cuando Blake andaba o corría en la cinta, seguía pudiendo hablar con su familia y lidiar con la vida diaria en el hogar.

Aunque Blake es una deportista increíble, la preparación para la película estuvo llena de retos y complicaciones, pues no dejaba de ser una transformación: su personaje, Stephanie, evoluciona a lo largo de la película. Al principio, el aspecto de Stephanie no es bueno, pues su cuerpo está desnutrido al vivir en la pobreza extrema. Pero al final se convierte en una asesina. Fue mi trabajo ayudar en la transición. Blake tenía que ser rápida, con movimiento y velocidad, así como tener fuerza y buena coordinación ojo-mano. Hizo la mayoría de sus escenas de riesgo (a los actores y a las actrices les encanta hacer todo lo que puedan), y algunas de las coreografías de lucha fueron un gran desafío. Blake también debía tener habilidades de evasión. Fue un proceso duro, ya que constantemente modificábamos los entrenamientos y la alimentación para cumplir con los requisitos del cambio en la imagen del personaje.

Este entrenamiento para piernas que hacía con Blake dos veces a la semana es muy rápido y efectivo. Además, es ideal para mejorar el estado cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad

ACTIVACIÓN Y CARDIO

Antes de todo entrenamiento, me gusta empezar con unos ejercicios de activación ligeros que preparen la mente y el cuerpo para la sesión y el trabajo en conjunto. Con Blake esto incluía ejercicios de desplazamiento, como la escalera, un poco de boxeo sobre patas de oso, y movimientos explosivos y fuertes, conocidos como pliométricos. Antes de rodar escenas de acrobacias o que requirieran otro tipo de movimiento dinámico, también le pedía a Blake hacer otros ejercicios que le permitieran activar su agresividad y prepararse mentalmente para la interpretación del personaje. Para el cardio, Blake caminaba con inclinación sobre la cinta mientras llevaba puesto un chaleco de peso y hacía una serie de esprints.

ENTRENAMIENTO 5-2 DE BLAKE

SENTADILLAS

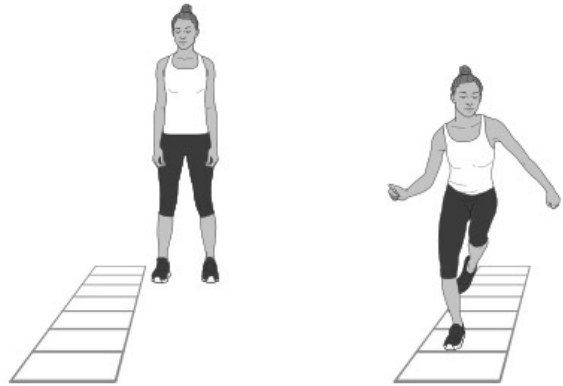
Dependiendo del nivel de energía que Blake tuviera en la sesión, le aumentaba la intensidad y añadía resistencia a las sentadillas o, por el contrario, bajaba la intensidad y hacía el ejercicio más simple.

- Separa los pies a la altura de los hombros y apunta con ellos un poco hacia fuera.
- Baja ligeramente y flexiona las rodillas hasta formar un ángulo recto. Mantén esta posición durante cuatro segundos.
- Haz fuerza con los talones y vuelve a la posición inicial.
- Puedes variar la sentadilla sujetando un balón medicinal por encima de la cabeza. O puedes combinar la sentadilla con un paso lateral: paso lateral, sentadilla, paso lateral, sentadilla...

ESCALERA DE AGILIDAD

Este ejercicio es como un baile: un pie tocará con la punta cada cuadrado de la escalera, tan rápido y con tanto ímpetu y gracia como sea posible. Esto te dará velocidad y mejorará la coordinación del tren inferior. La escalera de agilidad es un buen ejercicio cardiovascular, pues aumenta tu frecuencia cardiaca, y es muy divertido.

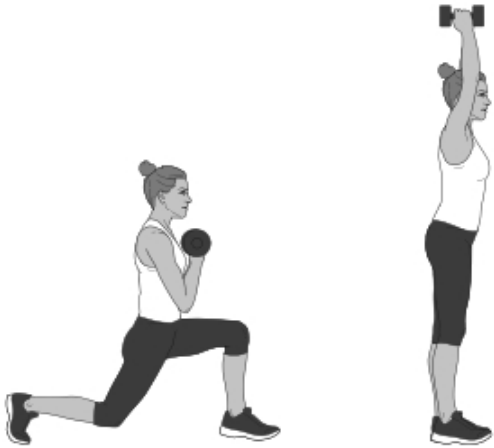
- Empieza en un extremo. Colócate a la izquierda de la escalera con los pies separados a la altura de los hombros.
- Mueve el pie derecho aproximadamente treinta centímetros hacia el primer hueco de la escalera, tócalo con la punta del pie y sigue recorriendo todos los huecos hasta llegar al final de la escalera.
- Luego date la vuelta, colócate a la derecha de la escalera y haz el mismo recorrido con el pie izquierdo. Mira hacia delante en lugar de hacia abajo. Puedes variar la velocidad y el ritmo.



ZANCADA COMBINADA CON *PRESS* DE HOMBROS

Al añadir dos elementos (en este caso, una zancada y trabajo de hombros), aumentarás la intensidad, lo que te permitirá mejorar tu dinamismo y tu coordinación. Trabajarás todo en conjunto en lugar de hacerlo de forma independiente.

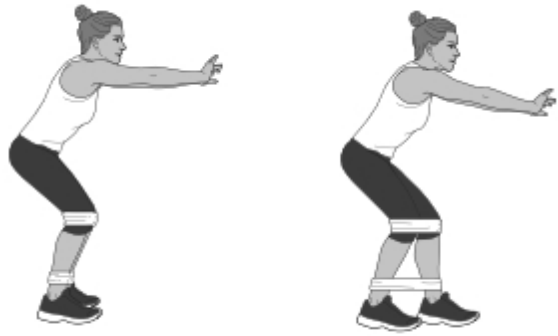
- Separa los pies a la altura de los hombros y sostén una mancuerna con cada mano, manteniéndolas pegadas al pecho.
- Lleva una pierna hacia delante y flexiona la rodilla trasera hasta que roce el suelo.
- Levántate juntando la pierna trasera con la de delante y eleva las mancuernas por encima de la cabeza con los brazos extendidos por completo hasta que casi se toquen.
- Baja las mancuernas y flexiona la pierna trasera hasta, de nuevo, tocar el suelo. Haz una serie con una pierna y luego cambia a la otra.



TRABAJO CON BANDAS ELÁSTICAS

A veces nos mantenemos tan lineales con nuestros entrenamientos que olvidamos los movimientos laterales o en diagonal. Los ejercicios con bandas elásticas son más laterales y mejoran la estabilidad de los glúteos. Intento usar las bandas circulares, con pasos laterales, hacia delante y hacia atrás.

- Coloca una banda alrededor de los tobillos y otra banda justo por encima de las rodillas. Separa los pies a la altura de los hombros y flexiona las piernas ligeramente.
- Junta las manos delante de ti para crear energía y mantener la atención al frente.
- Da diez pequeños pasitos hacia la izquierda y otros diez hacia la derecha.
- Para el paso que llamamos «cuadrado», lleva el pie izquierdo unos treinta centímetros al frente hasta que sientas tensión en la banda y, después, lleva al frente la pierna derecha. Finalmente, retrocede con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.



TRABAJO DE ESTABILIDAD

Este ejercicio mejoró la estabilidad y la coordinación de Blake así como sus reflejos.

- Si es la primera vez que realizas este ejercicio, coloca ambos pies sobre el bosu separados a la altura de los hombros. Si te resulta fácil, puedes hacer el ejercicio como lo hacía Blake: con una sola pierna.
- Aprieta los glúteos y la zona abdominal, y mantén las rodillas relajadas. Lleva las manos hacia delante y mira hacia arriba.
- Pide a alguien que te lance una pelota de tenis, de pilates o de goma con peso desde diferentes posiciones: más arriba o más abajo, a la derecha o a la izquierda. La dirección del lanzamiento debe cambiar, de forma que no podrás predecir desde dónde vendrá la pelota la próxima vez.
- Una vez que hayas atrapado y devuelto el balón, vuelve a la posición inicial y prepárate para el próximo lanzamiento.

ENTRENAMIENTO DE BLAKE

Sentadillas x 25 reps

Cardio

Sentadillas x 25 reps
Escalera de agilidad x 4 rondas

Cardio

Sentadillas x 25 reps
Escalera de agilidad x 4 rondas
Zancada combinada con *press* de hombros x 10 reps por pierna

Cardio

Sentadillas x 25 reps
Escalera de agilidad x 4 rondas
Zancada combinada con *press* de hombros x 10 reps por pierna
Trabajo con bandas elásticas x 15 reps por lado

Cardio

Sentadillas x 25 reps
Escalera de agilidad x 4 rondas
Zancada combinada con *press* de hombros x 10 reps por pierna
Trabajo con bandas elásticas x 15 reps por lado
Trabajo de estabilidad x 10 reps

Cardio

CHRIS PRATT EN *GUARDIANES DE LA GALAXIA*

Pasara lo que pasara, incluso cuando estaba agotado, Chris **NUNCA FALTABA** a ninguna de las sesiones de entrenamiento. Además, tenía la habilidad de **ESCUCHAR A SU CUERPO** y saber cuándo estaba demasiado cansado. Había días en los que Chris llegaba al gimnasio y me decía: «Mira, no me creo que todavía sea jueves. Sabes que siempre quiero hacer algo, pero hoy no me apetece hacer demasiado».

Chris y yo conseguimos hallar el **EQUILIBRIO** perfecto: siempre estaba dispuesto a esforzarse, pero sin comprometer su salud por hacer una sesión dura. Aprenderás mucho de Chris: escucha siempre a tu cuerpo y **NUNCA IGNORES LOS SIGNOS DE FATIGA**.

Incluso cuando están caracterizados, los actores y las actrices están expuestos en la pantalla. No hay dónde esconderse. Y mucho menos cuando se quedan sin camiseta, como le ocurre a Chris en la escena de la ducha de la primera película de *Guardianes de la Galaxia*.

Cuando la leí en el guion, la marqué e inmediatamente consulté el calendario para averiguar en qué fecha se grabaría; necesitaba saber cuánto tiempo teníamos. Ese era el momento de la película en el que se desvelaría todo el gran trabajo que Chris había hecho durante la preparación y en el que esperaba que la

gente dijera: «Guau, sí que se ha puesto en forma para el papel».

Supongo que, cuando contrataron a Chris para *Guardianes de la Galaxia*, a alguien en el equipo de producción se le encendió la bombilla y fue consciente de todo el potencial que tenía, aunque siempre es arriesgado contar con un actor que nunca ha interpretado un papel físico hasta entonces. Pero para eso estoy yo: para ayudar a sacar ese potencial.

Cuando conocí a Chris pude ver que era un tipo muy grande, pero me di cuenta de inmediato de que su potencial era inmenso. Es un deportista que trabaja muy duro. Practicar la lucha libre durante los años que fue al instituto le ha dado la mentalidad adecuada: sabía a qué se enfrentaba. Chris no estaba en mala forma. Solo tenía que esculpir algunas zonas para interpretar su papel de Peter Quill o Star-Lord. Quería estar en la mejor condición física posible fuera como fuese. Estaba comprometido con la estética de su personaje. No puedes desarrollar un físico como ese si no te esfuerzas al cien por cien. Posteriormente, trabajé con Chris en las películas de *Jurassic World*, en las que también se requería una buena condición física. Pero la preparación para *Guardianes de la Galaxia* fue el desafío más grande.

Chris y yo adaptábamos siempre los entrenamientos según la energía que tuviera. Siempre procuramos no cruzar los límites para evitar toda herida o lesión. No podía correr el riesgo de sentirse muy cansado y no poder recuperarse.

ACTIVACIÓN Y CARDIO

Al ser Chris un tipo grande y fuerte, quería que se sintiera ligero, dinámico y flexible, y que supiera que podía interpretar su papel sin limitaciones. Chris disfrutó haciendo ejercicios basados en el movimiento animal, como el paso del oso o el paso del cangrejo. Para el cardio, Chris prefería la máquina de remo, con esprints de entre quinientos o mil metros, dependiendo del entrenamiento. También saltaba a la comba y hacía ejercicios con cuerdas ondulatorias, así como ejercicios de agilidad multidireccional en pista, incluyendo carrera de zigzag entre

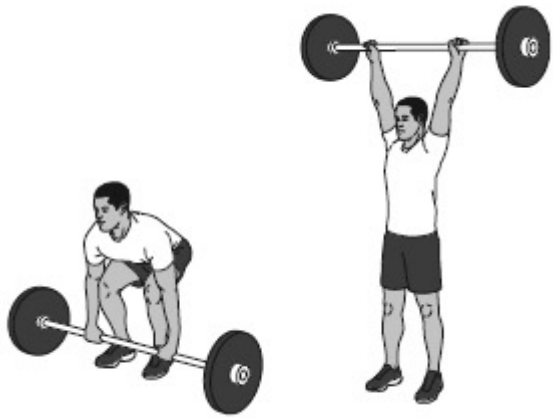
conos, escalera de agilidad, carrera de obstáculos, pasos laterales, pasos cruzados y esprints.

ENTRENAMIENTO 5-2 DE CHRIS

LEVANTAMIENTOS OLÍMPICOS: EL DOS TIEMPOS

La razón principal por la que asigné este ejercicio a Chris fue porque era divertido y requería muchos movimientos, y además era un excelente ejercicio compuesto. No siempre uso ejercicios como este, pues suelen ser muy técnicos y requieren mucha instrucción. Pero sabía que Chris tenía experiencia entrenando, por lo que era más que capaz de hacer el dos tiempos. Si tienes algo de coordinación, tú también podrías dominar este ejercicio. Los beneficios son enormes.

- Usa un peso moderado. Colócate frente a la barra y separa los pies a la altura de los hombros.
- Agáchate, sujeta la barra con la palma mirando hacia ti y mantén la espalda y el cuello rectos. Puedes usar un espejo para asegurarte de que mantienes la posición correcta.
- Al levantar la barra, notarás que de forma natural se coloca en tus muslos.
- Sigue levantando la barra y dale la vuelta de forma que las palmas de tus manos queden apuntando al techo y los codos altos por delante de ti.
- Ahora levanta la barra hasta que los codos queden bloqueados y los brazos completamente estirados.
- Llévate la barra de nuevo al pecho, luego a los muslos y por último al suelo.



PRESS **DE BANCA**

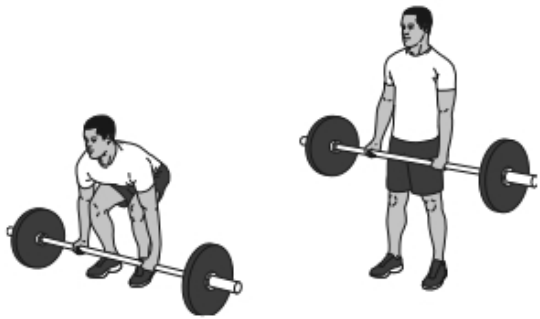
Este ejercicio es ideal para el desarrollo muscular y de la fuerza. Trabajarás varios grupos musculares con un ejercicio compuesto que fortalece todo el cuerpo. Es excelente para los pectorales, los hombros y los tríceps. Puedes variar la posición de las manos y el ritmo; la variedad que puedes conseguir con este ejercicio es infinita, lo cual te ayudará a adaptarlo a tus condiciones.

- Deberás tener a alguien que te ayude a sacar la barra del soporte, ya sea un compañero de entrenamiento o un desconocido del gimnasio. También puedes usar una máquina Smith (una máquina de pesas con una barra fija dentro de unos raíles de hierro), que te permite realizar el ejercicio de manera segura cuando entrenes por tu cuenta, además de ajustar el peso sin problemas.
- Túmbate en un banco plano. Apoya los pies firmemente sobre el banco o en el suelo.
- Sujeta la barra con las manos colocadas a la altura de los hombros. Pide ayuda para la primera parte del ejercicio, sobre todo cuando haya mucho peso en la barra.
- Lleva la barra lentamente al pecho.
- Levanta la barra con un movimiento explosivo para volver a la posición inicial. Mantén los codos rectos o bloqueados.

PESO MUERTO

De nuevo, este ejercicio es ideal para la fuerza y el desarrollo muscular, pero supondrá un reto para quien mida más de 1,80 metros, como es el caso de Chris. Esto se debe a la biomecánica: a mayor altura, mayor distancia, lo cual aumenta la dificultad al levantar objetos del suelo. Adapté este ejercicio para Chris con unos bloques, de forma que no tuviera que levantar la barra directamente del suelo, y esto nos permitió aumentar mucho el peso de la barra.

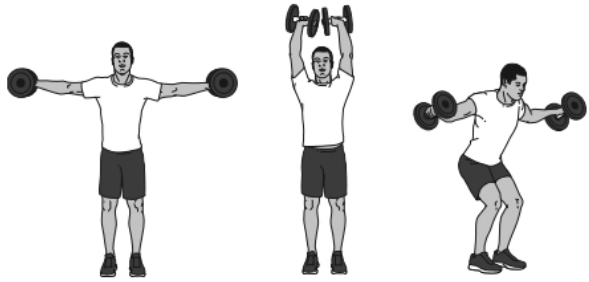
- Colócate frente a la barra con las piernas abiertas a la altura de los hombros y los pies hacia delante. Mira al frente.
- Prepara una mano para agarrar la barra por delante y la otra por detrás. Esto te da más potencia y control.
- Con la espalda y el cuello rectos, flexiona las rodillas y coge la barra con las manos en la posición indicada. Vuelve a levantarte; la barra deberá tocar ligeramente tus muslos. Inclínate un poco hacia atrás.
- Baja la barra hasta la mitad de las espinillas o hasta el suelo, dependiendo de tu rango de movimiento y de tu habilidad.



MATRIX DE HOMBROS

Chris hacía elevaciones laterales, *press* de hombros, elevación frontal y remo inclinado. Esto desarrolla la fuerza, la estabilidad y la definición.

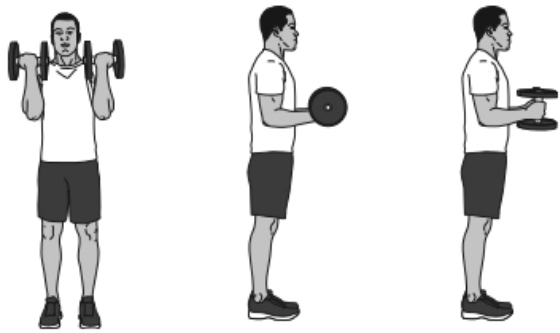
- Para las elevaciones laterales, levanta las mancuernas hasta que los brazos queden en perpendicular con las orejas.
- Vuelve a la posición inicial y realiza la transición a un *press* de hombro. Sujeta las mancuernas con los brazos doblados y pegados a ti, de forma que las mancuernas estén a unos quince centímetros de tus orejas.
- Levanta las mancuernas hasta que se toquen un poco.
- Vuelve a la posición en la que tus brazos quedaban en ángulo recto.
- Cambiamos a elevación frontal. Lleva las mancuernas a tus muslos. Sube una mancuerna con el codo ligeramente flexionado hasta la altura del hombro y vuelve a la posición inicial. Repite en el otro lado.
- Cambiamos a remo inclinado. Debes tener las rodillas ligeramente flexionadas. Mantén la espalda recta. Deja que las mancuernas cuelguen en tus manos a la distancia del largo de tus brazos. Flexiona los codos ligeramente, haz un movimiento de retracción para que las mancuernas estén en perpendicular con tus hombros y vuelve a la posición inicial.



MATRIX DE BRAZOS

Al igual que con la rutina de hombros, combiné diferentes ejercicios para hacerlos en una rápida sucesión. Me gusta terminar con una rutina de brazos, pues considero que los brazos ya arrastran cansancio de los ejercicios anteriores. Empieza con un doble *curl* de bíceps antes de pasar a *pistol curls*, y luego haz rotaciones internas/externas, fundamentales para la postura y el desarrollo del antebrazo. Acabarás con una serie de tríceps con los pies en alto. Siéntete libre de añadir resistencia.

- Comienza con las mancuernas pegadas a los muslos. Mantén los codos pegados al cuerpo sin doblar y separa las manos unos treinta centímetros de los muslos. Este ejercicio se puede hacer de pie o en una silla.
- Eleva las mancuernas con las palmas de las manos mirando al techo.
- Vuelve a la posición inicial sin cambiar de ritmo.
- Mantén las mancuernas en la misma posición, pero mueve las manos con las palmas hacia ti de forma que las mancuernas queden pegadas al cuerpo. Lleva las mancuernas a la altura de los hombros y vuelve a la posición inicial.
- Cambiamos a rotación interna/externa. Eleva las mancuernas para que tus brazos formen un ángulo recto.



- Coloca las manos de forma que las palmas miren hacia arriba. Junta suavemente las mancuernas y luego sepáralas unos treinta centímetros.
- Baja las mancuernas.
- Para la próxima transición, necesitarás un banco para los tríceps. Para añadir resistencia, usa dos bancos y levanta las piernas. Deberías estar prácticamente sentado en tus manos, con los dedos saliendo del borde del banco.
- Baja el cuerpo hasta que los codos formen un ángulo recto. Vuelve a la posición inicial.
- Para añadir intensidad, mira hacia arriba y bloquea o estira los codos, haz una pausa durante tres segundos y repite el ejercicio.

ENTRENAMIENTO DE CHRIS

Levantamientos olímpicos: El dos tiempos x 25 reps

Cardio

Levantamientos olímpicos: El dos tiempos x 20 reps
Press de banca x 20 reps

Cardio

Levantamientos olímpicos: El dos tiempos x 15 reps
Press de banca x 15 reps
Peso muerto x 15 reps

Cardio

Levantamientos olímpicos: El dos tiempos x 10 reps
Press de banca x 10 reps
Peso muerto x 10 reps
Matrix de hombros x 10 reps

Cardio

Levantamientos olímpicos: El dos tiempos x 8 reps
Press de banca x 8 reps
Peso muerto x 8 reps
Matrix de hombros x 8 reps
Matrix de brazos x 8 reps

Cardio

JAKE GYLLENHAAL EN *PRINCE OF PERSIA*

Es imposible no aprender algo del enfoque tan **METICULOSO** que tiene Jake respecto al ejercicio. Me encantaba que siempre fuera **UN PASO MÁS ALLÁ**. Por ejemplo, nunca quería actuar fingiendo que estaba cansado o sin aliento, sino que quería encontrarse de verdad en ese estado para que pareciera más auténtico. Antes de esas escenas, iba con él para que hiciera dos o tres minutos de golpear las patas de oso. Cuando empezaban a rodar, el sudor que le corría por la cara era totalmente real.

Jake hacía unos **ENTRENAMIENTOS IMPRESIONANTES A LAS TRES Y MEDIA DE LA MAÑANA**; una vez llegábamos al coche, aprovechaba para echar una pequeña siesta del atleta que lo dejaba listo para empezar el día de rodaje. Jake es el **EJEMPLO PERFECTO** de persona que adapta su rutina en pos de conseguir sus objetivos.

La mayoría de los días, Jake y yo entrenábamos a las tres y media de la mañana. Durante los años que trabajé en la industria del cine, había programado sesiones de entrenamiento a primera hora de la mañana, pero nunca tan pronto como lo hice con Jake. Estábamos en Marruecos, pegando con el Sáhara, y teníamos una hora y media de camino en coche entre el hotel y el set de grabación. Jake tenía que estar en el set a las seis de la mañana, así que entrenábamos antes de que saliera el sol, a una intensidad que la mayoría de las personas no podrían soportar, independientemente del momento del día.

Tras una larga jornada de rodaje (por lo general más de doce horas en el calor del desierto), Jake hacía una parte del camino de vuelta corriendo por el Sáhara, unos diez kilómetros en la arena ardiente, mientras yo lo seguía con el coche. Esto le hacía feliz. Creo que correr por el desierto era una especie de vía de escape para él. Sin embargo, cuando llegábamos al hotel, nos centrábamos en la recuperación, es decir, en que comiera, se hidratara, estirara y durmiera.

En más de una ocasión, Jake me dijo: «Haré lo que haga falta». Si quieres estar en plena forma en la industria del cine, tendrás que exigirte mucho para interpretar roles físicos y darles credibilidad. El hecho de que un actor o una actriz tengan el físico adecuado hace que el público se crea más el personaje.

La película está basada en un videojuego, así que tomé algunas referencias de él. Viendo los movimientos del personaje en el videojuego, Jake tenía que ser capaz de saltar y de ser extremadamente ágil, como si estuviera haciendo *parkour*. Él mismo corría, daba los saltos y hacía la mayoría de las acrobacias de su personaje. Había escenas en las que montaba a caballo, por lo que tenía que saber manejarse muy bien con ellos, al igual que con las luchas coreografiadas con espadas, para las que no se utilizaban espadas falsas más ligeras, sino espadas reales. Además, Jake debía tener un cuerpo musculoso a la altura: llevaba una armadura en todas las escenas, pero no tenía mangas, así que los brazos quedaban al descubierto. Sabía que, siempre y cuando Jake se mantuviera hidratado (cosa que hacía), sería capaz de hacer lo que fuera. Creo que dimos en el clavo en la preparación de Jake para la película. Lo dio todo. Tuvo que poner en mí toda su confianza. Como se trataba de un papel atlético basado en la fuerza, ese fue nuestro principal objetivo en el entrenamiento. Nos quedamos con ejercicios compuestos, tan sencillos como exigentes, que implicaban a muchos grupos musculares.

ACTIVACIÓN Y CARDIO

A Jake le gustaba subirse a la bicicleta y pedalear un rato para

empezar el día. Para el cardio, lo ponía a saltar a la comba, porque le venía genial para trabajar la coordinación ojo-mano y el ritmo. También hacía un par de minutos de saltos pliométricos.

ENTRENAMIENTO 5-2 DE JAKE

PRESS DE BANCA

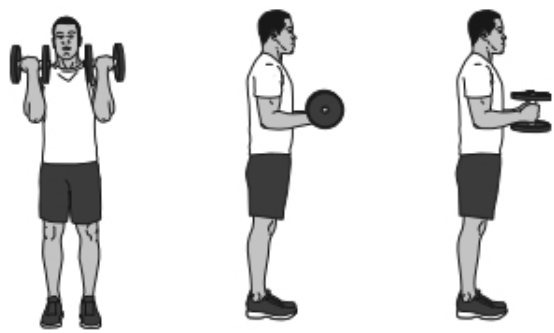
Este era un ejercicio compuesto estupendo para desarrollar la fuerza del tren superior, en especial la del pecho y los hombros. Esto en concreto era muy importante para Jake, pues le daba autenticidad a su personaje.

- Deberás tener a alguien que te ayude a sacar la barra del soporte, ya sea un compañero de entrenamiento o un desconocido del gimnasio. También puedes usar una máquina Smith (una máquina de pesas con una barra fija dentro de unos raíles de hierro), que te permite realizar el ejercicio de manera segura cuando entrenes por tu cuenta, además de ajustar el peso sin problemas.
- Túmbate en un banco plano. Apoya los pies firmemente sobre el banco o en el suelo.
- Sujeta la barra con las manos colocadas a la altura de los hombros. Pide ayuda para la primera parte del ejercicio, sobre todo cuando haya mucho peso en la barra.
- Lleva la barra lentamente al pecho.
- Levanta la barra con un movimiento explosivo para volver a la posición inicial. Mantén los codos rectos o bloqueados.

MATRIX DE BÍCEPS

Cuando usas una combinación de ejercicios donde uno sigue inmediatamente al otro, creas intensidad. Esto es buenísimo para aumentar el músculo y también para definir, al igual que para fortalecer las fibras musculares de contracción lenta y contracción rápida, ya que trabajarás con peso y resistencia.

- La matrix de bíceps se puede hacer de pie, de rodillas o en un banco.
- El primer ejercicio es un *curl* de bíceps con mancuernas. Las mancuernas deben mirar hacia fuera, a unos quince centímetros de separación de tus piernas. Sube las mancuernas muy despacio hasta la altura de los hombros.
- Levanta los codos unos centímetros para subir la intensidad y vuelve a la posición inicial.
- Cambia la posición de las manos de manera que las palmas queden mirando hacia tu cuerpo y las mancuernas estén más cerca de tus piernas.
- Sube las mancuernas a la altura de los hombros y, con una pequeña rotación de los codos, vuelve a la posición inicial.
- Mantén la intensidad y, con las palmas mirando hacia arriba, levanta las mancuernas. Deberían estar tocándose delante de ti.
- Deja los codos flexionados a ambos lados de tu cuerpo y empuja las mancuernas hacia los hombros, dejando una separación de entre veinticinco y cuarenta centímetros entre ellas.
- Vuelve a la posición inicial.



MATRIX DE HOMBROS

Con ella, trabajarás todas las zonas del hombro. Las elevaciones laterales te ayudarán a definir; el *press* con mancuernas, a mejorar la fuerza, y trabajar la parte anterior y la posterior te hará ganar estabilidad en los hombros.

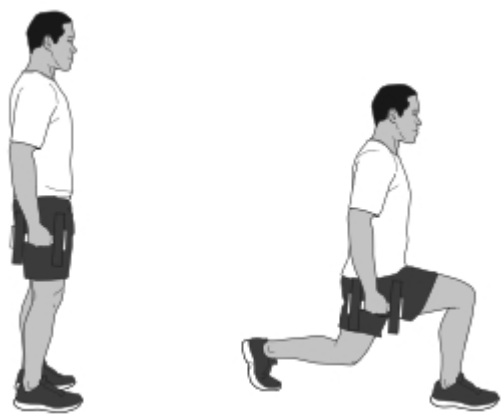
- Para el primer ejercicio, las elevaciones laterales, levanta las mancuernas hacia los lados con los codos ligeramente flexionados, de manera que queden en perpendicular a las orejas o la parte de arriba de los hombros.
- Vuelve a la posición inicial para hacer una transición hacia el *press*. Coge las pesas con los brazos flexionados a noventa grados y deja unos quince centímetros de separación entre las mancuernas y las orejas. Levanta las mancuernas hasta que se rocen en el aire.
- Baja los brazos hasta que los codos estén en un ángulo de noventa grados.
- Cambiemos a las elevaciones frontales. Colócate las mancuernas delante de los muslos.
- Levanta uno de los brazos y lleva la mancuerna a la altura de los hombros con el codo ligeramente flexionado; después, vuelve a la posición inicial. Repite con el otro brazo.
- Cambiemos a la posición de remo. Deberás flexionar un poco las rodillas y mantener la espalda recta. Deja las mancuernas colgando por delante de ti, justo por debajo del pecho.
- Flexiona ligeramente los codos y lleva las mancuernas hacia atrás, hasta que queden a la altura de tus hombros. De nuevo, vuelve a la posición inicial.

ZANCADAS CON PESO

Esta es una manera estupenda de entrenar unos de los músculos más potentes de tu cuerpo: los glúteos. Toda tu velocidad y tu fuerza nace de ellos. Me he dado cuenta de que, por lo general,

los hombres ignoran los glúteos y las mujeres los entrenan en exceso. Encuentra el equilibrio.

- Colócate con los pies separados a la altura de los hombros y coge dos mancuernas. Deben colgar una a cada lado de tu cuerpo; tus manos solo cumplen el papel de sujetarlas.
- Da un paso hacia delante sin perder la separación de las piernas para mantener el equilibrio. Dobla la rodilla de la pierna trasera y llévala a tocar el suelo o, para que te sea más cómodo, coloca un bloque de espuma justo debajo de la rodilla.
- Deja caer el peso sobre la pierna delantera para que toda la tensión se concentre en los glúteos. Baja hasta que la pierna quede en un ángulo de noventa grados.
- Vuelve a la posición inicial.
- Haz las repeticiones sobre la misma pierna para generar intensidad y, después, cambia y haz el ejercicio con la otra.



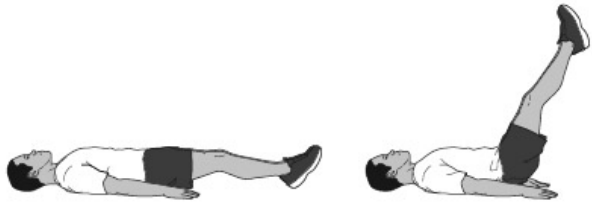
MATRIX DE ABDOMEN CON PESO

Se trata de trabajar la zona del *core*, que incluye los oblicuos, los abdominales y la zona lumbar. Me gusta cambiar los ángulos, la carga, el ritmo y la tensión.

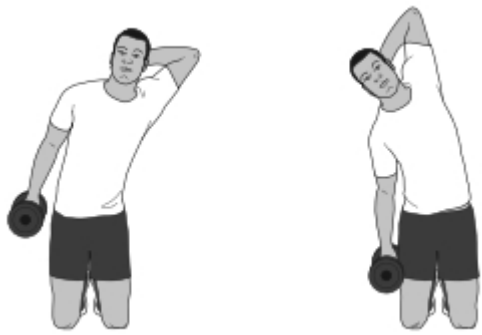
- Túmbate bocarriba en el suelo con un balón medicinal que se ajuste a tu fuerza. Sostén el balón por encima de la cabeza con las dos manos.
- Lleva el balón con los brazos rectos hasta las rodillas, que han de estar levantadas, y siente cómo tensas los abdominales. Vuelve a la posición inicial.

- Cambia a la torsión rusa. Siéntate en la esterilla y coge un objeto de resistencia; puede ser un balón medicinal, una pesa rusa, una mancuerna o un disco. Estira las piernas en la esterilla, flexiónalas en un ángulo de cuarenta y cinco grados y cruza los tobillos.

- Levanta las piernas a unos quince centímetros del suelo. Gira el cuerpo hacia la izquierda, lleva la pesa a tocar el suelo y vuelve a la posición inicial.
- Gira hacia la derecha y toca el suelo de ese lado con la pesa.
- Ahora seguiremos con las elevaciones de piernas. Túmbate bocarriba y sube las piernas hasta alcanzar un ángulo de noventa grados. A continuación, bájalas lentamente hasta que queden a unos quince centímetros del suelo. Aprieta el abdomen y pega la zona lumbar al suelo; haz que ambas zonas trabajen.



- Ponte de rodillas para el siguiente ejercicio: *crunches* laterales con peso. Coge un peso razonable con una mano y coloca la otra detrás de la cabeza.
- Baja la mancuerna hasta que toque el suelo y haz el movimiento hacia el otro lado; ve más allá de la posición inicial.



ENTRENAMIENTO DE JAKE

Press de banca x 25 reps

Cardio

Press de banca x 20 reps
Matrix de bíceps x 20 reps

Cardio

Press de banca x 15 reps
Matrix de bíceps x 15 reps
Matrix de hombros x 15 reps

Cardio

Press de banca x 10 reps
Matrix de bíceps x 10 reps
Matrix de hombros x 10 reps
Zancadas con peso x 10 reps por pierna

Cardio

Press de banca x 8 reps
Matrix de bíceps x 8 reps
Matrix de hombros x 8 reps
Zancadas con peso x 8 reps por pierna
Matrix de abdomen con peso x 8 reps

Cardio

ADAM DRIVER EN *STAR WARS*

Adam Driver es una persona **INCANSABLE**. Creo que su mentalidad viene determinada por el tiempo que pasó en las fuerzas armadas. Comprende los conceptos de **INTENSIDAD Y CARGA DE TRABAJO**, y lo que hace falta para rendir de una manera determinada.

Debes tener totalmente claro lo que estás llevando a cabo, ya que, si no, nada de lo que haces tendrá sentido. Si un actor o una actriz se está sometiendo a una gran transformación para una película, tú, como entrenador o entrenadora, trabajas con su salud y, por tanto, es vital que confíen en ti. Adam confiaba en mí y en mi programa, ese era el motivo por el que demostraba una **ENTREGA TOTAL**. Cualquiera que comience un nuevo plan de acondicionamiento físico debe saber en qué se está embarcando.

Si en más de una ocasión te has visto imitando una pelea de espadas láser con tus hijos, este podría ser el entrenamiento perfecto para ti. También te vendrá genial para mejorar tu condición física.

Para grabar una escena de lucha en una película de *Star Wars*, tienes que estar muy en forma. Se utiliza mucho el tren superior, se hace mucha rotación de caderas y se necesita mucha fuerza y potencia. Se activan los glúteos y los isquiotibiales, ya que ayudan a mantener la estabilidad y la coordinación. En las

escenas de lucha coreografiadas hay que coordinar todo el cuerpo; hay que lanzarse, retorcerse, girar y estar en constante movimiento. Estas escenas ya son bastante difíciles de llevar a cabo cuando se practican en la sala de acrobacias con ropa de deporte. Pero, luego, cuando vas a rodar al set, tienes que rendir al máximo con un vestuario que te limita, además de lidiar con los focos, los suelos duros y la necesidad de permanecer sobre tu marca en ciertas posiciones, al tiempo que piensas en los ángulos de la cámara y en el estrés añadido de que haya cientos de personas observándote.

Los duelos con espadas láser eran una de las razones por las que Adam necesitaba estar extremadamente en forma para su papel de Kylo Ren. Yo entrené y cuidé de Adam durante sus dos últimas películas de *Star Wars* (*Los últimos Jedi* y *El ascenso de Skywalker*), y este es el entrenamiento que utilicé para esta última, que era la más exigente de las dos.

Hay una escena en particular que se me quedó grabada en la memoria. Se trata de una escena acuática en la que Adam sale de entre las olas. Para filmarla, estuvo dos o tres días colgando de un cable, vestido con un traje que limitaba sus movimientos, empapado y congelado de frío. Además, tuvo que pasar un tiempo considerable en el set de rodaje volando por los aires con un arnés. Pese a los retos que suponía, Adam tenía que ser capaz de hacer lo que el director le pedía, que era muy exigente a nivel físico.

Mientras que con Daniel Craig, para su papel de James Bond, perseguíamos un aspecto natural y que se moviera con soltura en pantalla, en Adam buscábamos unos movimientos mucho más exagerados. Además, aunque era algo inusual en las películas de *Star Wars*, en *El ascenso de Skywalker* había un plano estético en el que Adam aparecía sin camisa, y esto también requería preparación. A los actores no les importa hacer este tipo de tomas si las consideran relevantes para su personaje, pero no les gusta hacerlas porque sí, ya que la preparación requiere un entrenamiento mucho más exhaustivo y una alimentación pautada al detalle.

A pesar de que Adam estaba en Pinewood Studios, también pasó bastante tiempo rodando en Dingle, una pequeña ciudad

del suroeste de Irlanda. Durante el rodaje, nos levantábamos a las cuatro de la mañana y llegábamos al gimnasio sobre las cuatro y media. Era tan temprano que los propietarios nos dieron un juego de llaves de repuesto para que pudiéramos entrar, tomarnos un café y entrenar hasta las seis de la mañana, antes de que Adam empezara su largo día de rodaje.

Para Adam, ese café era un regalo del cielo que le daba el estímulo que necesitaba antes de entrenar. El entrenamiento matutino se convirtió en parte de su rutina y en la forma de marcar el inicio de su jornada laboral. Tenía una mentalidad asombrosa y un ojo para los detalles y una dedicación insuperables.

ACTIVACIÓN Y CARDIO

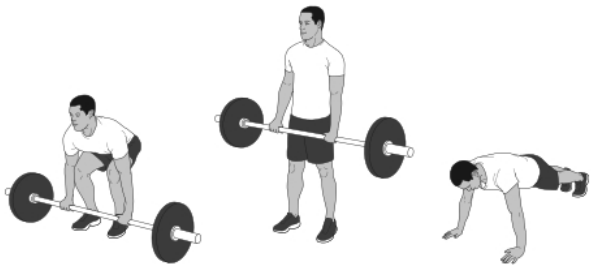
La activación en el gimnasio de *Star Wars* de Pinewood consistía en correr por una pista de arriba abajo. Era muy parecido al calentamiento en el fútbol: Adam hacía eslalon con conos, corría llevándose las rodillas al pecho o los talones a los glúteos, hacía pasos cruzados y esprints cortos y explosivos. También jugábamos al baloncesto y echábamos una partida rápida de tenis de mesa; así nos divertíamos y, al mismo tiempo, mejorábamos su coordinación ojo-mano y sus movimientos laterales. No recuerdo haber ganado nunca una partida de tenis de mesa contra Adam. En cuanto a los ejercicios cardiovasculares, él prefería correr: salía con los auriculares puestos para escuchar música. Le gustaba evadirse.

ENTRENAMIENTO 5-2 DE ADAM

PESO MUERTO Y MEDIO *BURPEE*

Me gusta este ejercicio porque es multifuncional: trabaja la fuerza y el movimiento, pero, además, tiene elementos de cardio. Este tipo de ejercicios son muy efectivos y reducen el tiempo que se necesita para entrenar.

- Vas a empezar con el peso muerto convencional, así que acércate a la barra olímpica de veinte kilos con los pies separados a la altura de los hombros.
- Con una mano por delante y otra por detrás, y la espalda y el cuello rectos, levanta la barra del suelo hasta erguirte por completo.
- Deja la barra de nuevo en el suelo.
- Ahora, coloca las palmas de las manos en el suelo, lleva las piernas hacia atrás con un salto y, con un movimiento explosivo, llévalas de nuevo hacia las manos para adoptar la posición inicial del peso muerto.
- Ponte de pie y repite el ejercicio.

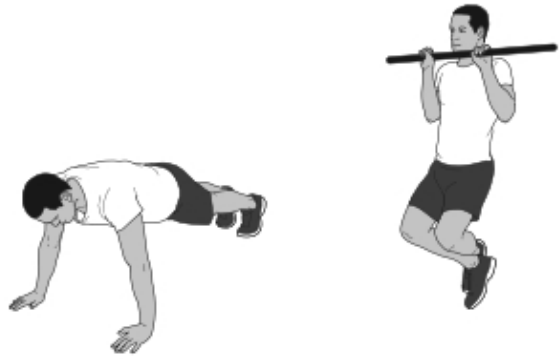


MEDIO *BURPEE* Y DOMINADA

Este es otro ejercicio multifuncional que trabaja la fuerza y la agilidad a la vez que eleva el ritmo cardiaco. Es un ejercicio estupendo para crear el tipo de patrones de movimiento funcional que Adam iba a necesitar en las escenas en las que tuviera que mantenerse en el aire, embestir o levantarse del suelo rápidamente.

- Como harías para hacer una dominada convencional, colócate debajo de la barra de dominadas.
- Ahora, haz una sentadilla y pon las manos en el suelo.
- Lleva las piernas hacia atrás con un salto y luego de nuevo hacia delante.
- Coge impulso y cuélgate de un salto en la barra de dominadas.
- Elévate hasta que tu barbilla quede por encima de la barra.
- Baja poco a poco y después déjate caer al suelo.

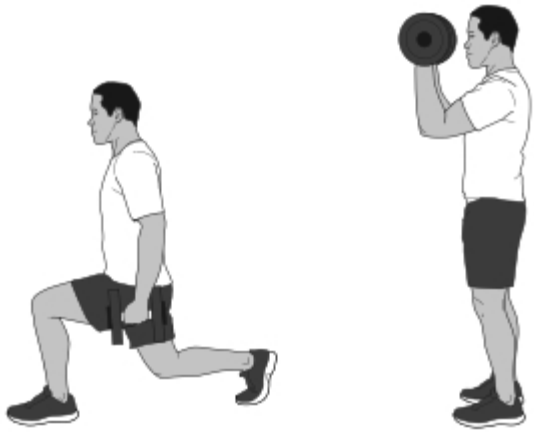
• Toca el suelo con las manos y vuelve a hacer el medio *burpee*.



ZANCADA HACIA ATRÁS Y SECUENCIA DE *CURL* DE BÍCEPS

Tu fuerza motriz reside en tus glúteos; ellos te dan la fuerza explosiva. Son la sala de máquinas principal de la potencia. Este ejercicio, que combina la zancada con el *curl* de bíceps, nos ayudará a ganar estabilidad y fuerza en los glúteos. Como los primeros dos ejercicios, es multifuncional y hará que saquemos el máximo partido a nuestro tiempo.

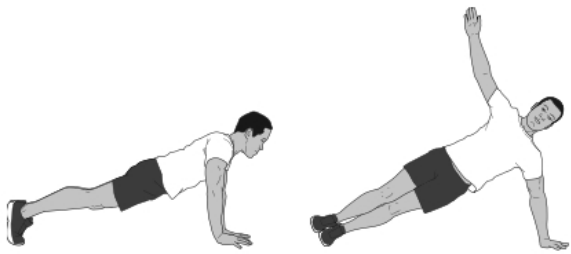
- Coge un peso prudente que te permita hacer un *curl* de bíceps y ponte de pie, con los pies separados a la altura de los hombros y las mancuernas pegadas a tus muslos.
- Da un paso atrás con una pierna y lleva la rodilla al suelo.
- Eleva la rodilla y sube las mancuernas para hacer el *curl* de bíceps.
- Devuelve la pierna a la posición inicial, es decir, vuelve a ponerte de pie con los pies separados a la altura de los hombros.
- Baja las pesas hasta alcanzar la posición inicial y repite el ejercicio con la otra pierna.



FLEXIÓN Y PLANCHA LATERAL

Vas a hacer este ejercicio con tu propio peso, así pones a prueba tu fuerza mientras trabajas el abdomen. El movimiento de torsión hace que no sea un ejercicio tan lineal y que trabajes en un plano de movimiento distinto.

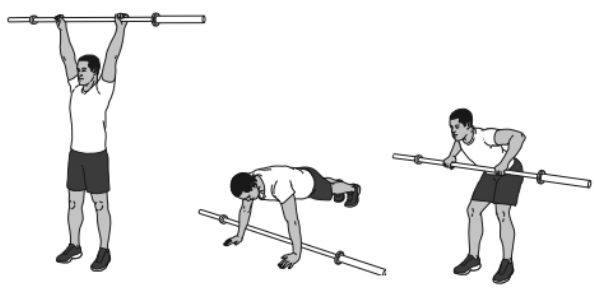
- Colócate en la posición habitual de hacer flexiones. Las palmas de tus manos pueden estar en el suelo o sobre un par de mancuernas o agarraderas para flexiones.
- Haz la flexión y, al volver arriba, eleva una mano hacia el techo.
- Gira unos cuarenta y cinco grados siguiendo el recorrido de tu mano.
- Mantén la respiración durante unos segundos y vuelve a la posición inicial.



CLEAN AND PRESS CON MEDIO *BURPEE* Y REMO

Este es un ejercicio excepcionalmente multifuncional y muy cardiovascular. Para hacerlo, necesitarás coordinación, fuerza y agilidad. Esta combinación de ejercicios no es apta para todo el mundo, pero, una vez que la dominas, es rápida y eficaz.

- Acércate a la barra con los pies separados a la altura de los hombros y sujétala con la palma mirando hacia ti.
- Mantén la espalda y el cuello rectos y sube la barra con los codos levantados. Cuando los codos lleguen a la altura de tus hombros, cambia las manos a la posición de *press* de hombro.
- Haz un *press* de hombro, llevando la barra por encima de tu cabeza antes de bajarla de nuevo al pecho, luego a los muslos y, por último, dejarla en el suelo.
- Pon las palmas de las manos en el suelo, lleva las piernas hacia atrás con un salto y luego de nuevo hacia delante.
- Vuelve a la posición inicial, coge la barra y rema hacia ti.
- Baja la barra al pecho, luego a tu cintura y a continuación vuelve a la posición inicial con la espalda y el cuello rectos.



ENTRENAMIENTO DE ADAM

Peso muerto con medio *burpee* x 25 reps

Cardio

Peso muerto con medio *burpee* x 20 reps
Medio *burpee* y dominada x 20 reps

Cardio

Peso muerto con medio *burpee* x 15 reps
Medio *burpee* y dominada x 15 reps
Zancada hacia atrás y secuencia de *curl* de bíceps x 15 reps por lado

Cardio

Peso muerto con medio *burpee* x 10 reps
Medio *burpee* y dominada x 10 reps
Zancada hacia atrás y secuencia de *curl* de bíceps x 10 reps por lado
Flexión y plancha lateral x 10 reps

Cardio

Peso muerto con medio *burpee* x 8 reps
Medio *burpee* y dominada x 8 reps
Zancada hacia atrás y secuencia de *curl* de bíceps x 8 reps por lado
Flexión y plancha lateral x 8 reps
Clean and press con medio *burpee* y remo x 8 reps

Cardio

8 | TU CUERPO ES TODO LO QUE NECESITAS

Entrenar en una cueva suena raro. Sin embargo, diseñé un gimnasio dentro de una cueva para la preparación de Daniel Craig para *Sin tiempo para morir*, y disfrutamos mucho entrenando en un espacio así. Esto fue cuando el rodaje tenía lugar en Matera, una antigua ciudad al sur de Italia tallada en la ladera de una montaña, el lugar más extraordinario en el que jamás he estado. El gimnasio que monté era muy básico, apenas tenía material. Realmente no necesitaba mucho más para entrenar a Daniel, solo un espacio limpio y práctico.

Cuando entreno al aire libre con mis clientes no tenemos todo el material del que podríamos disponer en un gimnasio estándar. El interior de la cueva no tenía nada que ver con el gimnasio de Pinewood Studios. Cuando estás en un lugar nuevo para ti has de esforzarte y adaptarte a lo que tienes, lo cual es muy positivo, porque crea una diversidad natural y te obliga a probar cosas nuevas. Cuando acompañé a Daniel a Jamaica para su última película de Bond, aprovechamos mucho el estar en un lugar diferente con un material distinto. Esto me recuerda a mi época militar, cuando se nos enseñaba sobre todo a improvisar, adaptarnos y superar las adversidades.

Mientras trabajaba en las siete películas de Bond, tuve la enorme suerte de viajar a lugares inolvidables. Siempre recordaré el cerro Paranal, una montaña ubicada en el desierto de Atacama, al norte de Chile. Se encuentra a 2.600 metros por encima del nivel del mar, y es uno de los lugares más secos e inhóspitos de la Tierra. Normalmente allí solo viajan científicos, ya que posee un observatorio. Cuando Daniel grabó escenas para *Quantum of Solace*, tuvimos que adaptarnos al material del gimnasio y acostumbrarnos al entrenamiento en esa altitud.

NO TE AFERRES A LAS COSAS

Hay lugares en los que no tendrás ningún tipo de material que poder usar para el entrenamiento. Esto nunca ha sido una excusa para mí, y para ti tampoco debería serlo. Me gusta ser capaz de entrenar en cualquier sitio. En la preparación de Benedict Cumberbatch para *Doctor Strange*, entrenamos en un parque cerca de su casa en Londres, y solíamos aprovechar al máximo el espacio exterior. Me llevaba en una bolsa algo de material que nos permitiera entrenar al aire libre, lo cual motivaba a Benedict y le daba una sensación de libertad.

Siempre se lo digo a mis clientes: no dependáis del material, no hace falta entrenar en un gimnasio, menos aún en uno personal, para conseguir buenos resultados. Entrena con aquello que siempre tendrás contigo: tu propio cuerpo. Usa tu peso corporal y los movimientos naturales para crear la intensidad que necesites, ya sea al aire libre o en el interior, en el gimnasio o en casa, en el parque o en la pista. Ten la confianza para entrenar donde sea. Dominadas, fondos, zancadas, sentadillas o flexiones: siempre puedes utilizar tu peso corporal para entrenar. Si dispones de material que poder utilizar, perfecto, pero recuerda que cuando no haya máquinas podrás aprovecharte de tu peso corporal y realizar un entrenamiento igual de efectivo.

En lugar de depender de máquinas, aparatos y artilugios, confía en ti. Todo lo que necesitas es tu cuerpo y una teoría o método de entrenamiento que puedas llevar contigo allá donde vayas. Invierte en un método de entrenamiento antes de comprar cualquier tipo de material o pagar una cuota de gimnasio.

SE ACABARON LAS EXCUSAS

Muchas personas buscamos excusas para no hacer algo. Imagina que estás de vacaciones o en un viaje de negocios y el gimnasio del hotel no tiene el equipo que sueles utilizar en casa; si dependes del material, será más fácil que uses esto como excusa para no entrenar o para hacer una sesión más corta y de menor

intensidad.

Si echas un vistazo a las máquinas del gimnasio, debes recordar que son seres inanimados. Deberías pensar siempre en tu cuerpo y en cómo vas a moverlo y a crear intensidad. Se trata de cambiar la manera en la que interpretamos y vemos un espacio de entrenamiento. Quizá elijas una máquina que puedas usar para entrenar tu tren superior, pero si no estuvieras en el gimnasio y no tuvieras acceso a dicha máquina, podrías hacer flexiones en su lugar; así entrenarás el mismo grupo muscular.

Una vez empieces a pensar más en tu propio cuerpo, verás que serás capaz de entrenar de forma más creativa. No pongas límites a tu imaginación. Ha habido veces en las que he tenido que adaptarme al entorno para hacer mi trabajo, ya sea con ejercicios de subir y bajar escaleras o corriendo en la arena del Hyde Park de Londres (destinada al uso de caballos). Una de las ventajas de tener imaginación (y de esto hablo en el capítulo sobre salir de tu zona de confort) es que te fuerza a hacer cosas que hasta entonces nunca habías hecho.

Siempre tengo preparada una bolsa con material para meterla en el coche y llevarla conmigo. En ella hay bandas de resistencia, una correa TRX, una rueda abdominal, agarraderas para flexiones, combas, patas de oso y una esterilla. Con todo esto, sé que podré entrenar vaya adonde vaya. Debido a las horas de trabajo en la industria del cine, nunca hay certezas de que el gimnasio del hotel esté abierto a la hora a la que vas a entrenar. Ni de que, una vez que llegues al gimnasio, no esté lleno de gente. Es por esto por lo que llevo esta bolsa conmigo. ¿Por qué no tener tu propia bolsa de material preparada? Así no habrá entrenamiento que se te escape. Si se presenta una oportunidad, puedes usar ese momento y esa energía para entrenar.

NO MALGASTES EL TIEMPO ESPERANDO

Si la máquina que tenías pensado utilizar está ocupada, cosa que sucede a menudo cuando los gimnasios están llenos, no esperes sin hacer nada hasta que se quede libre: usa el tiempo para

hacer otra cosa. Por este motivo es muy importante que tengas claro el grupo muscular que quieres trabajar. Al conocer tu cuerpo, podrás pasar a otro ejercicio que fortalezca dichos músculos y, de esa manera, no malgastarás tu tiempo esperando.

La actividad física es muy importante para mantener la frecuencia cardiaca; si no la realizas, empezarás a enfriarte y tu motivación podría esfumarse. Estarás perdiendo el tiempo. En lugar de eso, introduce algún ejercicio que trabaje el mismo grupo muscular. Recuerda: no hay reglas. Disfruta haciendo algo diferente que aporte diversidad a tu entrenamiento. Si no hay máquinas disponibles, usa tu propio peso corporal para producir un movimiento similar. Haz lo que sea que mantenga tu frecuencia cardiaca alta, así como la intensidad y el ritmo del entrenamiento. Muévete entre un ejercicio y otro.

UTILIZA LA NATURALEZA COMO GIMNASIO

No tienes que apuntarte a un gimnasio para ponerte en forma: puedes usar la naturaleza como gimnasio (lo cual incluye parques, campos o tu jardín), pues es maravilloso para tu estimulación y tu salud mental.

Incluso si vas al gimnasio, intenta combinarlos o, quizá, usar el gimnasio sobre todo durante el invierno y entrenar más al aire libre durante el verano. No te cierres a una sola opción. Puedes hacer lo que quieras cuando quieras. Usa lo que tengas alrededor, haz que las cosas sean interesantes y cambia tu entorno para que se ajuste a tu estado de ánimo. A menudo pienso que la mejor forma de ver una ciudad, o cualquier lugar nuevo, es saliendo a correr. O caminando. Ve de un lado a otro, utiliza tu entorno y permite que el entrenamiento te proporcione estimulación mental.

Cuando trabajábamos en Matera, Daniel y yo dábamos unos paseos espectaculares desde el casco antiguo hasta nuestra cueva-gimnasio. No podíamos correr, porque los adoquines estaban pulidos de la enorme cantidad de turistas que habían pasado por allí; habría sido peligroso movernos deprisa en aquellas calles y escaleras tan resbaladizas y empinadas, sobre

todo en días de lluvia. Pero, en cualquier otro sitio, habríamos salido a correr y a explorar a la vez.

9 | QUE LA EDAD NO TE PARE

Daniel Craig tenía casi cuarenta años cuando interpretó el papel de James Bond por primera vez. En la última entrega de Bond, Daniel ya tenía cincuenta y pocos. Nunca se exigió menos por el hecho de ser más mayor. Y yo tampoco lo hice; incluso le exigí más.

Desde su primera aparición como el Agente 007 hasta la quinta, Daniel y yo mantuvimos el listón alto y demostramos lo que es posible hacer en la industria del cine. Hay veinteañeros que entrenan mucho y a quienes les gusta pensar que están en muy buena forma, pero Daniel podría hacerles frente sin problemas. Hoy en día, no has de tener veinte o treinta años para ser un héroe o una heroína de acción. ¿Quién ha dicho que no se puede estar más en forma a los cincuenta que a los veinte? Ya te lo digo yo: nadie. Daniel y yo pensamos: «A tomar por saco, vamos a por ello y a ver qué tal».

Creo que el hecho de que en la industria del cine ya no haga falta ser joven para conseguir un papel en una película de acción es un reflejo del cambio de paradigma acerca de cómo la sociedad concibe el entrenamiento. Ya no vemos la edad como una barrera para tener una buena salud, y ojalá siga siendo así. Puedes tener los mismos objetivos físicos que tenías cuando eras joven, solo deberás entrenar de forma diferente, y quizá darle algo más de tiempo al proceso. Necesité siete meses para preparar a Daniel para *Casino Royale*, pero para la segunda película de Bond, *Quantum of Solace*, el proceso llevó un poco más de tiempo, unos nueve meses. Entrenar a Daniel para *Skyfall* nos llevó menos de un año, y después necesitamos algo más de tiempo para *Spectre* y de nuevo un poco más para *Sin tiempo para morir*.

No necesariamente entrenarás y te recuperarás a los cincuenta como lo hacías cuando tenías treinta años. Es obvio

que no podemos ignorar cómo cambia el cuerpo a medida que nos hacemos mayores, pero debemos reconocer que quizá somos más inteligentes y conocemos mejor nuestro cuerpo, además de ser más conscientes de lo que nos motiva y lo que no.

Me gusta entrenar a personas que sean un poco mayores; es muy satisfactorio asegurarte de que han conseguido prepararse físicamente para el rodaje. Cuando diseñé el programa de entrenamiento de Harrison Ford para la quinta película de *Indiana Jones*, por ejemplo, debí tener en cuenta los movimientos específicos que le permitieran golpear el látigo, aspecto clave en su personaje. Aunque Harrison tenía casi ochenta años cuando rodó la película, quería hacer tantas escenas físicas como fuera posible, y mi programa le dio la fluidez y la flexibilidad que necesitaba.

He tenido casos en los que el director y los guionistas han modificado el guion para sacar el máximo partido al físico que los actores y las actrices tenían al principio del rodaje. A veces, el equipo de producción decía: «Madre mía, no creíamos que fuera capaz de hacer eso, vamos a usar su condición física para añadir cosas nuevas». Quizá el director tenía planeado usar a dobles para una escena en concreto, pero, de repente, descubre que el actor o la actriz es capaz de hacerlo, y entonces le pregunta si le parecería bien y si sería capaz de realizar la escena, lo cual es genial para la película, pues el resultado es más auténtico. Muchas veces, los actores y las actrices se alegran de intentarlo, pues puede ser una parte divertida del rodaje.

PÁSATELO BIEN

Cuando eres joven, solo piensas en cuánto eres capaz de levantar, lo rápido que corres y cuánto pesas. Cuando envejeces, puedes cambiar ligeramente la forma de medir tu progreso, pues se trata más de cómo te sientes y rindes. Cuando eres mayor, es todavía más importante disfrutar de los entrenamientos y pasártelo bien. Haz lo que te haga sentir bien, eso es lo fundamental. Con la edad, la balanza cambia. De jóvenes, lo importante era tener un cuerpo de deportista. Pero de mayores,

se trata de mantener la salud y el bienestar y de tener mucha energía y flexibilidad.

Ralph Fiennes, por ejemplo, tiene una fuerza excepcional; más de lo que podrías llegar a imaginar. He entrenado a Ralph para su papel como M en las películas de Bond, para *Ira de titanes* y algunas producciones teatrales. Aunque Ralph es una persona dedicada y le interesan mucho las medidas (saber cuánto peso muerto levanta o cuántos *press* de banca es capaz de realizar), ha modificado su percepción para adaptarse a su edad (la vara de medir ahora no debería ser la que tenía a los veinticinco años). Tengo la sensación de que, aunque entrenaba para ponerse en forma para sus películas, y siempre me decía que quería mejorar su postura corporal y su aspecto y sus movimientos con traje, esto también le permitía disfrutar de la vida más allá del trabajo (es un auténtico amante del buen comer).

ESCUCHA A TU CUERPO

Con la edad llega la madurez, y con la madurez llegan las decisiones meditadas. Escucha a tu cuerpo y dale lo que necesita.

Una de las mejores cosas de trabajar con personas mayores como Harrison Ford, Woody Harrelson y Donnie Yen es que ha sido muy didáctico. Sin que se dieran cuenta, yo también aprendía de ellos. Woody ha tenido muchos profesionales que lo han ayudado con su salud y bienestar en sus décadas en la industria del cine. Cuando hablaba con él durante los entrenamientos sentía que en apenas unos minutos estaba adquiriendo la sabiduría de años de experiencia. Woody fue un reto, pero me sirvió para obtener información que poder usar con otros clientes. Como entrenador, ese tipo de interacción aumenta tu conocimiento y te hace único en la industria.

A lo largo de los años, los actores y las actrices mayores han descubierto lo que les gusta y lo que no. Dedica tiempo a escuchar a tu cuerpo y entender qué le viene mejor. Cuando tengas cincuenta años, la recuperación no será la misma que

cuando tenías veintiuno. No es fisiológicamente posible. No creamos tejido muscular como solíamos hacerlo, ni nos movemos como antes. El cuerpo deja de ser tan eficiente como lo era hace un tiempo. Ya no proporciona una recuperación tan efectiva, ni el mismo número de hormonas y otros químicos. Al igual que el entrenamiento debe adaptarse a la edad, lo mismo sucede con la recuperación. Lo ideal sería que, cuando eres joven, te acostumbres a hacer recuperación y así continúes haciéndolo como parte natural de tu estilo de vida.

Donnie Yen es de la vieja escuela, hace las escenas de riesgo sin amortiguación. Es un respetado artista marcial. Es una persona orgullosa de sí misma, capaz de todo y muy en forma. Lo interesante de Donnie, algo que descubrí al prepararlo para *Rogue One: Una historia de Star Wars*, es su perspectiva sobre la recuperación y cómo se asegura de ayudar a su cuerpo a recuperarse. Aunque Donnie todavía tiene una condición física excepcional, ha adaptado su forma de recuperarse, pues sabe que, cuando se cumplen años, debes cambiar el modo en que haces las cosas.

MANTÉN UN ENFOQUE FRESCO

Gerard Butler solía entrenar a la vieja usanza, levantando pesas y ganando músculo, así que intenté modernizar su visión cuando lo entrené para diferentes películas, como el thriller *Objetivo: Londres* y *Hunter Killer. Caza en las profundidades*. Cuando trabajé con él por primera vez, Gerard no entrenaba acorde a su edad; tenía más de cuarenta años y seguía haciendo lo que hacía en la veintena.

Hay personas que siempre piensan en lo que hacían en el pasado en lugar de estar en el presente y centrarse en lo que pueden hacer ahora, así como lo que les gustaría poder hacer en el futuro. Gerard era un buen ejemplo de ello. Hablaba mucho de lo que había hecho en películas antiguas, como en *300* (sobre todo en lo relacionado a las lesiones que había sufrido), pero le dije que tendríamos que modificar el enfoque. Le expliqué la importancia de cambiar esos viejos hábitos y su mentalidad para

adaptarnos a los nuevos objetivos y a su edad actual. No vas a trabajar ahora de la misma manera que hace veinte años, pero los resultados en el presente pueden ser tan buenos como lo fueron en el pasado, aunque aún no te lo creas. Es importante sentir que trabajas con un objetivo nuevo que se ajusta a tu edad. Quizá hayas hecho algo a una determinada edad para conseguir un aspecto concreto, pero tenemos que entender que, a medida que envejecemos, debemos establecer nuevos objetivos.

Gerard escuchó lo que le dije y estuvo de acuerdo en cambiar su método. El programa que diseñé para él no tenía una métrica rígida que le exigiera levantar una cantidad de peso concreto, como hacía en el pasado. Cuando nos hacemos mayores, es importante tener la capacidad mental para adoptar un enfoque fresco y convertirnos en una versión nueva y diferente de nosotros mismos.

HARRISON FORD EN *INDIANA JONES 5*

Harrison es una persona llena de **ENTUSIASMO** y muy **COMPROMETIDA** con su salud. A sus setenta y tantos años, Harrison le da mucha importancia a su bienestar general. Mantiene un estilo de vida activo al aire libre, ya sea montando en bici o a caballo, o jugando al tenis, una de sus pasiones. Harrison afirma que mover su cuerpo cada día lo mantiene **FRESCO** y **SANO**, y creo que cualquiera, tenga la edad que tenga, debería pensar igual.

Con la madurez llega el **CONOCIMIENTO**. Al igual que Harrison, cuando nos hacemos mayores empezamos a entender mejor cuáles son nuestras limitaciones. Sabes de lo que eres capaz físicamente y de lo que no.

Como alguien a quien le han gustado las películas de *Indiana Jones* desde pequeño, no podía creerme estar en el gimnasio con Harrison Ford hablando de los movimientos para el uso del látigo.

Recuerdo ver la película original, *En busca del arca perdida*, siendo un niño y asustándome con todo, sobre todo con la terrorífica escena del final, cuando abren el Arca de la Alianza. Todas las películas de *Indiana Jones* son icónicas. Cuarenta años después del estreno de *En busca del arca perdida*, me contrataron para preparar a Harrison para la quinta entrega de la saga.

A Harrison le encanta jugar al tenis, así que creo que se alegró mucho al descubrir que el entrenamiento que había

diseñado para él mejoraría sus saques, pues le haría tener unos movimientos más fluidos. Era como si chasquear un látigo pasara a segundo plano. Le dije: «Si puedes hacer un saque de tenis, puedes chasquear el látigo como Indiana Jones. Es prácticamente la misma acción».

Para documentarme, vi algunas escenas de acción de las anteriores películas de *Indiana Jones*..., y ¡madre mía!, hacía cosas muy chungas en los ochenta. En aquella época no había muchas imágenes generadas por ordenador para ayudarte, y él mismo llevó a cabo la mayoría de las escenas de riesgo. Harrison corría, saltaba y se colgaba, además de realizar muchas otras escenas coreografiadas de lucha. Como protagonista, rodar una película de *Indiana Jones* puede ser tan duro como hacer una de Bond: actúas en casi todas las escenas, y todo gira alrededor de ti. No te dan ni un descanso. Tienes que ir al rodaje cada día.

Para mí, era digno de admiración que, a su edad, Harrison quisiera hacer otra película como aquella y realizar tantas escenas físicas como fuera posible. Tenía algunas molestias, producto de todas las películas de acción que había hecho, pero, siempre y cuando se sintiera seguro y capaz, se alegraba de hacer lo que pudiera. Harrison siempre ha estado en forma. Mira todas las películas de acción en las que aparece y el gran número de escenas de riesgo que ha realizado.

A diferencia de los años ochenta, aquellos tiempos en los que Harrison realizaba sus propias escenas de riesgo, para esta película de *Indiana Jones* pudo hacer las cosas a su propio ritmo y no al que le imponían. Sabía cuáles eran las escenas que era capaz de llevar a cabo y cuáles tenía que dejar para el equipo de dobles.

Los látigos que se utilizan en *Indiana Jones* son muy pesados. Para chasquearlos, Harrison tenía que realizar un movimiento muy específico. Por supuesto, Harrison ya lo había hecho en las cuatro películas anteriores de *Indiana Jones*, pero diseñé un programa que permitiera a su cuerpo moverse con naturalidad y le diera a Harrison la fluidez y flexibilidad necesarias para la nueva película. También era importante que el programa le hiciera sentir bien y no le causara dolor. Harrison entrenaba dos veces por semana mientras rodaba la nueva

película de *Indiana Jones* en 2021. Recomiendo este programa a toda persona que lea este libro, con independencia de su edad, pues te permitirá mantener tu cuerpo en movimiento y tu mente activa. Estás haciendo una sesión, pero la estás haciendo de forma inteligente. Y digo «inteligente» porque estás permitiendo que tu cuerpo se mueva con naturalidad y sin dolor, pero seguirás con la sensación de que te estás esforzando. También te ayudará a prevenir toda molestia o dolor. Es un claro ejemplo de lo que llamo «fitness inteligente».

ACTIVACIÓN Y CARDIO

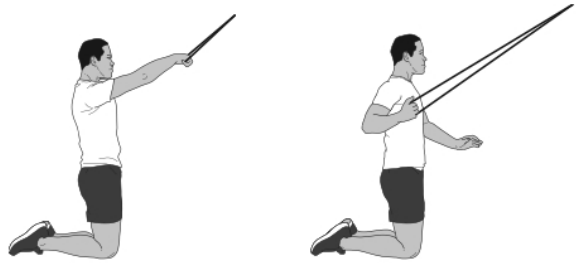
Para la activación, puedes usar bandas de resistencia, ejercicios con peso corporal, estiramientos dinámicos o ejercicios de cardio controlado. Aunque seguí usando el método 5-2 con Harrison, hice una pequeña variación. En lugar de realizar dos minutos de cardio entre cada ejercicio, decidí usar en esos dos minutos una pistola de percusión (una herramienta de masaje por vibración) sobre el tejido muscular. Creo que, para Harrison, esta parte era más parecida a una sesión de recuperación que a un entrenamiento como tal. Si prefieres realizar dos minutos de cardio, no dudes en subirte a la bicicleta estática o en hacer cualquier otro ejercicio que aumente tu frecuencia cardiaca.

ENTRENAMIENTO 5-2 DE HARRISON

REMO TRACCIÓN A UN BRAZO CON BANDA ELÁSTICA

Todos los entrenamientos de Harrison para *Indiana Jones* incluían bandas elásticas en lugar de pesas o mancuernas, pues las bandas aportan una acción más suave y una tensión constante durante la realización del ejercicio. Colocaba una banda de alta resistencia en una barra o en un poste, una de media resistencia alrededor de la altura de la cintura, y una banda de baja resistencia. Todas son buenas para estirar y para que la sangre fluya entre las articulaciones. Este ejercicio en particular es muy bueno para la espalda y los hombros.

- Colócate de rodillas mirando a las bandas. Coge una banda elástica de alta resistencia que haya colocada en un poste por encima de tu cabeza. Coge la banda con tres dedos; no uses el pulgar ni el meñique. Esto te permitirá una mejor sensación de agarre.
- Aún de rodillas, tira suavemente de la banda elástica hacia atrás hasta que esté en tensión.
- Mantén el codo pegado al cuerpo y lleva la banda al pecho.
- Muy lentamente, y con un movimiento controlado, deja que la banda vuelva al punto inicial. Permite que la banda te desplace un poco hacia delante. Sentirás como si el hombro se saliera de su posición, pero no es así. Esta sensación es la sangre que fluye por las articulaciones.



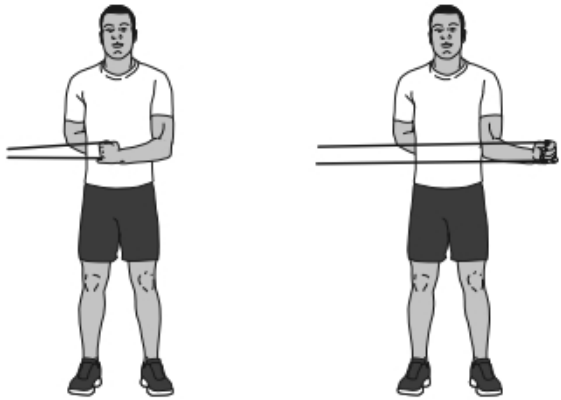
- Ahora, repite con el otro brazo.

ROTACIÓN EXTERNA DE HOMBRO CON BANDA ELÁSTICA

Este ejercicio es ideal para el manguito de los rotadores (los músculos que intervienen en la rotación de los hombros) y para los músculos posturales de la zona trasera. Además, ayuda a prevenir que los hombros se giren hacia delante.

- Colócate a un lado del poste y agarra la banda que está a media altura, de nuevo con tres dedos, como en el ejercicio anterior.
- Mantén el codo pegado a tu cuerpo en un lateral y rota el brazo hacia fuera hasta que sientas tensión en la banda.
- En un movimiento lento y controlado, permite que la banda vuelva a la posición inicial.

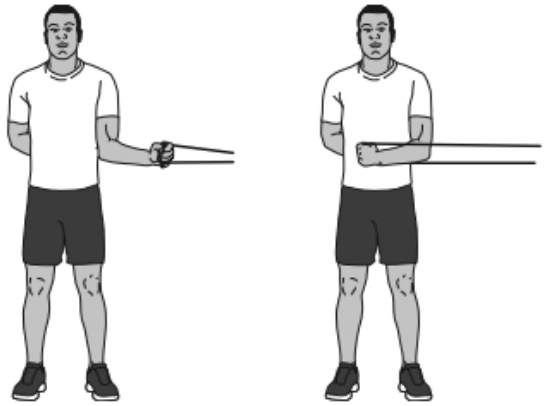
• Cambia de lado y repite con el otro brazo.



ROTACIÓN INTERNA DE HOMBRO CON BANDA ELÁSTICA

Con este ejercicio trabajarás el mismo grupo muscular que en el ejercicio anterior.

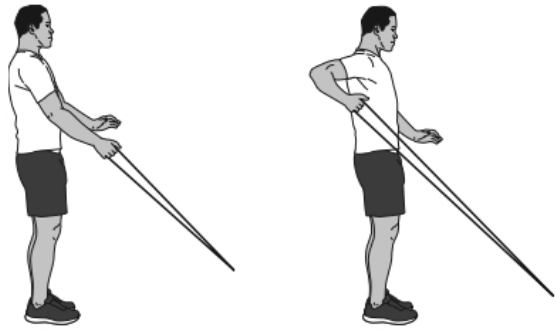
- Gira ciento ochenta grados y coge otra vez la banda que está a media altura. De nuevo, usa solo tres dedos para el agarre.
- Esta vez, lleva la banda y la tensión a tu ombligo.
- Contrae el *core* mientras realizas este ejercicio, pues esto aporta al cuerpo el beneficio de tener que estabilizarse.
- Cambia de lado y repite con el otro brazo.



ELEVACIÓN LATERAL CON BANDA ELÁSTICA

Con este ejercicio fortalecerás el deltoides posterior y el músculo dorsal ancho.

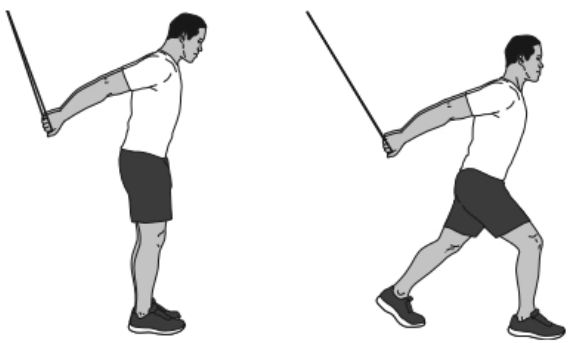
- Agarra la banda que está más abajo y usa de nuevo tres dedos para el agarre.
- Mantén el codo pegado al cuerpo y lleva las manos al lateral del pecho. Esto te permitirá contraer el músculo dorsal ancho, localizado en la zona lateral de la espalda.
- Ahora, suelta la banda y deja que vuelva a su posición inicial.
- Cambia de lado y repite con el otro brazo.



ESTIRAMIENTO DE LA CÁPSULA DEL HOMBRO CON BANDA ELÁSTICA

Con este ejercicio trabajarás no solamente los hombros, sino también la zona pectoral, los bíceps y el antebrazo.

- Colócate de espaldas al poste con la banda elástica superior colgando detrás de ti.
- Agarra la banda elástica con las dos manos. Usa los tres primeros dedos de cada mano para cogerla.
- Muévete un poco hacia delante para tensar la banda elástica y baja la cabeza para que los brazos queden un poco por encima detrás de ti.
- Poco a poco, ve dando pasos adelante y alza la cabeza para mirar al frente. Con suavidad, saca pecho. Sentirás cómo se estira la cápsula del hombro (una envoltura de tejido conjuntivo fuerte que rodea la articulación del hombro).
- Mantén la posición entre treinta y sesenta segundos.
- Ve hacia atrás, con suavidad, y vuelve a la posición inicial.



ENTRENAMIENTO DE HARRISON

Remo tracción a un brazo con banda elástica x 15 reps por lado
Pistola de percusión: músculo dorsal anchos

Remo tracción a un brazo con banda elástica x 12 reps por lado
Rotación externa de hombro con banda elástica x 12 reps por lado
Pistola de percusión: hombros

Remo tracción a un brazo con banda elástica x 10 reps por lado
Rotación externa de hombro con banda elástica x 10 reps por lado
Rotación interna de hombro con banda elástica x 10 reps por lado
Pistola de percusión: hombros

Remo tracción a un brazo con banda elástica x 8 reps por lado
Rotación externa de hombro con banda elástica x 8 reps por lado
Rotación interna de hombro con banda elástica x 8 reps por lado
Elevación lateral con banda elástica x 8 reps por lado
Pistola de percusión: zona lumbar y músculo dorsal anchos

Remo tracción a un brazo con banda elástica x 6 reps por lado
Rotación externa de hombro con banda elástica x 6 reps por lado
Rotación interna de hombro con banda elástica x 6 reps por lado
Elevación lateral con banda elástica x 6 reps por lado
Estiramiento de la cápsula del hombro con banda elástica: 30-60 segundos
Pistola de percusión: cápsula del hombro

JOHN KRASINSKI EN *JACK RYAN*

Respeto profundamente la manera en la que John hace las cosas. En casi todas nuestras sesiones tenía que decirle: «No te pases, no cargues la barra con **DEMASIADO PESO**, no tienes que demostrarte nada hoy». En alguna ocasión, hasta tuve que ponerle yo el freno. Nunca tuve que decirle: «No te estás esforzando lo suficiente».

John tiene una **FUERZA PURA Y NATURAL**, es enérgico y ambicioso y, como cualquier actor o actriz, es muy **METICULOSO** con la preparación de sus películas. Ver a alguien trabajar tan duro (especialmente alguien con una vida tan ocupada, al ser padre y marido) es siempre muy **INSPIRADOR**.

John dice que siempre le gusta estar a tres o cuatro semanas de su mejor condición. Comprende que es físicamente imposible estar en tu punto álgido todo el rato. Sería una locura pensar que se puede estar siempre en el mejor estado físico, sencillamente no es sostenible ni realista.

En ese sentido, John piensa como un deportista de élite, que es la mentalidad que necesitan los actores y las actrices actualmente en el negocio del cine de acción. Todos los atletas te dirán que se intenta alcanzar el punto álgido para ciertos eventos como las Olimpiadas, pero que solo puedes mantenerte en él durante unas semanas y que, después, hay que bajar el nivel y reducir la intensidad durante una temporada. Una vez que tu cuerpo y tu mente vuelven a estar descansados, puedes

empezar a reajustar tus objetivos y a construir tu mejor versión de nuevo.

Antes de entrenar a John trabajé con su mujer, Emily Blunt, mientras la preparaba para *Destino oculto*. John y Emily no solo entrenan para las películas, sino que el ejercicio ha pasado a formar parte de su estilo de vida con el objetivo de tener buena salud y bienestar. No obstante, cuando quieren prepararse para un papel, son capaces de cambiar el enfoque y subir un poco el ritmo. Cuando han de realizar algún cambio en su manera de actuar y en su físico para interpretar un personaje supone una gran ventaja tener una base sólida de la que partir. Ellos siempre son capaces de ponerse en marcha cuando lo necesitan, y eso es esencial para la mente y el cuerpo. Y luego, cuando un proyecto termina, pueden bajar la marcha, pero la forma física seguirá siendo clave en su estilo de vida.

John interpretaba a Jack Ryan, un agente de la CIA, así que quería parecer competente en el ámbito. Debía ser capaz de llevar a cabo actividades físicas: esprints, peleas, trepar por una pared, desmontar un arma y montarla de nuevo. Su papel exigía velocidad y coordinación ojo-mano.

Con el objetivo de preparar a John para un rodaje largo, preparé un programa intenso y exigente que incluía algunas de las cosas que le gustaban, que eran los ejercicios que desarrollaran la fuerza. La repetición máxima (todo el peso que eres capaz de levantar en una repetición) era su barómetro preferido, pues promueve la competitividad con tu compañero de entrenamiento.

Este plan es un ejemplo de lo que John tuvo que soportar durante su fase de ganancia de masa muscular, mientras intentaba alcanzar su mejor versión. Encontrarás ejercicios muy muy exigentes. Después de la fase de ganancia muscular, avanzamos hacia una fase de acondicionamiento que nos ayudase a exhibir todo el tejido muscular que habíamos construido.

Si quieres mantenerte unas cuantas semanas en tu mejor versión física tendrás que saber cómo entrenar y adoptar un método sostenible en el tiempo que te permita llegar a tu punto álgido y, además, mantenerte en él durante un tiempo. Es muy

importante que cuando estés en fase de mantenimiento sigas sintiendo que tienes algo que alcanzar y que tienes más que dar. Si acabas con la caja de herramientas vacía, cuando estés preparado para llegar a tu mejor versión las cosas se te pondrán muy difíciles.

Si utilizas la fuerza como vara de medir, te recomiendo que de vez en cuando vuelvas a los ejercicios compuestos más importantes y veas dónde está tu repetición máxima. John y yo lo hacíamos cada cuatro o seis semanas para comprobar si estaba más fuerte o había mantenido la fuerza desde la última vez que habíamos hecho la toma de marcas. Es más fácil llevar el seguimiento de tu progreso con la repetición máxima si no sobrecargas el músculo. Incluso cuando no estás en tu mejor versión deberías ser capaz de conservar la fuerza para garantizar que te mantienes en el rango del 20 % respecto a tu rango de repetición máxima.

ACTIVACIÓN Y CARDIO

Para la activación, John caminaba con inclinación en la cinta durante diez minutos. Mientras lo hacía, yo le explicaba los ejercicios que había escrito en la pizarra; el papel exigía una preparación exhaustiva. John hacía un popurrí de ejercicios de cardio durante este entrenamiento, incluyendo dos minutos de esprints en la cinta de correr para la primera serie, subirse a la bicicleta elíptica en la segunda (se trata de una bicicleta estática en la que, además de usar los pedales, ejercitas el tren superior gracias a sus brazos móviles) y, en la tercera, a la máquina de escaleras. Durante el cardio de la cuarta serie hacía unos esprints en la cinta de correr y, en la quinta, volvía a subirse a la bicicleta elíptica.

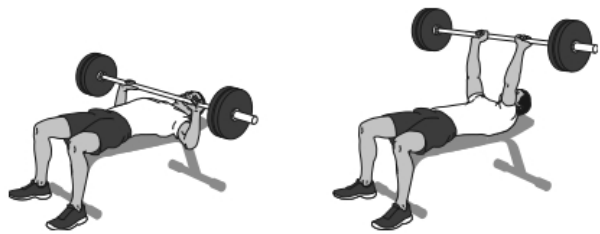
ENTRENAMIENTO 5-2 DE JOHN

PRESS DE BANCA

Lo importante no es lo rápido que subas y bajes la barra, sino el

tiempo que el músculo está contraído o bajo tensión, pues será eso lo que genere la mayor adaptación y te permitirá obtener los mayores beneficios. En este ejercicio puedes introducir algunas variaciones modificando la inclinación del banco.

- Deberás tener a alguien que te ayude a sacar la barra del soporte, ya sea un compañero de entrenamiento o un desconocido del gimnasio. También puedes usar una máquina Smith (una máquina de pesas con una barra fija dentro de unos raíles de hierro), que te permite realizar el ejercicio de manera segura cuando entrenes por tu cuenta, además de ajustar el peso sin problemas.
- Túmbate en un banco plano. Apoya los pies firmemente sobre el banco o en el suelo.
- Sujeta la barra con las manos colocadas a la altura de los hombros. Pide ayuda para la primera parte del ejercicio, sobre todo cuando haya mucho peso en la barra.
- Lleva la barra lentamente al pecho.
- Levanta la barra con un movimiento explosivo para volver a la posición inicial. Mantén los codos rectos o bloqueados.



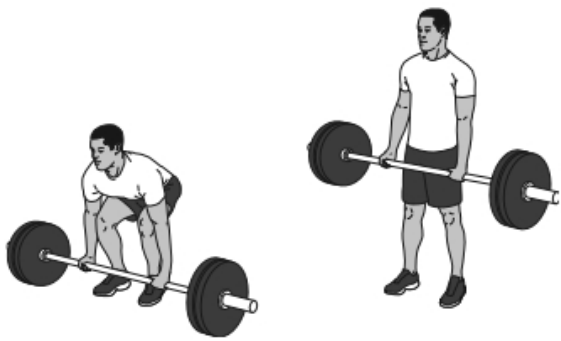
PESO MUERTO

Los ejercicios compuestos eran la piedra angular del entrenamiento de John, ya que hacían que siempre trabajara varios grupos musculares y esto le permitía, además de ganar masa muscular, aumentar la fuerza.

- Colócate frente a la barra con las piernas abiertas a la altura de los

hombros y los pies hacia delante. Mira al frente.

- Prepara una mano para agarrar la barra por delante y la otra por detrás. Esto te da más potencia y control.
- Con la espalda y el cuello rectos flexiona las rodillas y coge la barra con las manos en la posición indicada. Vuelve a levantarte; la barra deberá tocar ligeramente tus muslos. Inclínate un poco hacia atrás.
- Baja la barra hasta la mitad de las espinillas o hasta el suelo, dependiendo de tu rango de movimiento y de tu habilidad.

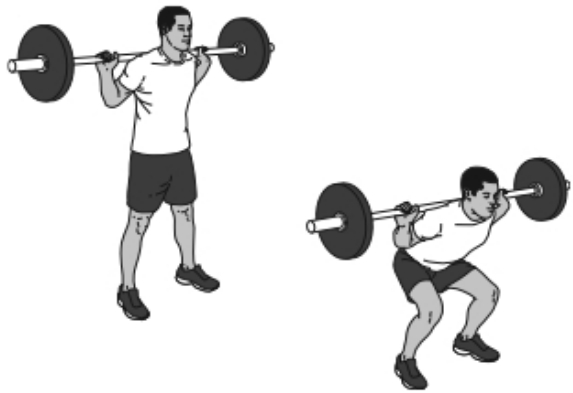


SENTADILLAS

Me encanta hacer sentadillas. No se me ocurre ningún grupo muscular que no trabaje durante una sentadilla, y esto también ejerce presión sobre el sistema cardiovascular. La sentadilla es la secuencia muscular más natural que puede realizar nuestro cuerpo. Este ejercicio genera un gran crecimiento y sus beneficios son muy considerables.

- Puedes usar una protección para el cuello durante el ejercicio.
- Sitúate frente a una barra olímpica colocada en un soporte de sentadillas a la altura de los hombros.
- Con las piernas separadas a la altura de los hombros, levanta la barra con cuidado y retrocede dos pasos sin dejar de mirar al frente.
- Coloca los pies apuntando un poco hacia fuera. Haz una sentadilla sacando los glúteos, hasta que las rodillas estén en ángulo recto.

• Haz una pausa y vuelve a la posición inicial.



DOMINADAS

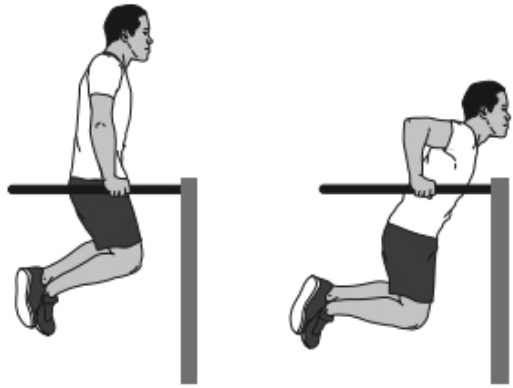
¿Acaso hay algo mejor que usar tu propio peso corporal y elevarte sobre una barra? Si pierdes algunos kilos de grasa y ganas un poco más de fuerza se te hará mucho más sencillo hacer dominadas. Las dominadas son un ejercicio muy visual y motivador.

- Sujeta la barra con las muñecas hacia delante y mantén las manos separadas a la altura de los hombros.
- Cruza las piernas por los tobillos y sube los talones hasta que formen un ángulo recto: esto evitará que te balancees y hará que utilices la musculatura apropiada.
- Sube lentamente hasta que el mentón esté justo por encima de la barra. Vuelve a la posición inicial.
- Si te cuesta mucho realizar el ejercicio, coloca una banda de resistencia bajo tus pies. De esa forma, la banda podrá soportar parte del peso.
- También puedes colocar un banco o una silla debajo de la barra. Salta hasta llegar arriba y controla la bajada.

FONDOS DE TRÍCEPS

Como ocurre con las dominadas, los fondos contribuyen a crear la maravillosa sensación de utilizar el peso corporal para ganar fuerza y, una vez más, son estupendos para medir tu progreso. Es muy satisfactorio ser capaz de bajar y volver a la posición inicial.

- Coloca las manos en el borde de una superficie estable, por ejemplo, sobre un banco. Tus manos deben estar detrás de tu cuerpo, separadas a la altura de los hombros. Levanta las piernas, preferiblemente por encima del nivel de la cintura.
- Baja los brazos hasta que tus codos alcancen una posición de noventa grados.
- Empuja tu cuerpo hacia la posición inicial.
- Recuerda que debes exhalar en los momentos de mayor esfuerzo.



ENTRENAMIENTO DE JOHN

Press de banca x 25 reps

Cardio

Press de banca x 20 reps
Peso muerto x 20 reps

Cardio

Press de banca x 15 reps
Peso muerto x 15 reps
Sentadillas x 15 reps

Cardio

Press de banca x 10 reps
Peso muerto x 10 reps
Sentadillas x 10 reps
Dominadas x 10 reps

Cardio

Press de banca x 8 reps
Peso muerto x 8 reps
Sentadillas x 8 reps
Dominadas x 8 reps
Fondos de tríceps x 8 reps

Cardio

BENEDICT CUMBERBATCH EN *DOCTOR STRANGE*

Benedict **SE DEJA LLEVAR POR SUS PERSONAJES**: adapta su físico a cada papel que interpreta para asegurarse de que casa con su personalidad y su presencia. Modifica sus entrenamientos de película a película y **SIEMPRE PRUEBA COSAS NUEVAS**. Por ejemplo, mientras que para interpretar al Doctor Strange tuvo que ponerse más fuerte, para la película *Descifrando Enigma* tuvo que perder peso. Benedict tiene la **VERSATILIDAD NATURAL** que todo el mundo debería buscar en la vida. Todos tendríamos que probar siempre cosas nuevas.

Benedict es una persona muy ocupada, pero siempre estaba ahí, daba igual lo tarde o lo temprano que fuera, para hacer lo que tenía que hacer. **EL TIEMPO Y LA EFICIENCIA** siempre eran claves para él. Adapté sus entrenamientos para que cuadraran con su ajetreado horario de trabajo, que considero que es lo que cualquiera necesita.

Doctor Strange fue la primera película de Marvel de Benedict Cumberbatch, lo cual marca un antes y un después en cualquier carrera profesional. Entrar en el Universo Cinematográfico de Marvel puede resultar abrumador, ya que supone grandes exigencias y altas expectativas. Llegas de casa sabiendo que habrá mucho movimiento y dinamismo, al igual que muchas escenas de acción, en el mejor de los casos muy complicadas, y

todavía más difíciles de ejecutar con trajes que restringen el movimiento.

Supe desde el primer día que Benedict abordaría su primera producción de Marvel con destreza y soltura, ya que estaba perfectamente capacitado y había puesto toda su dedicación. No era ningún novato; Benedict ya había entrenado antes. Disponía de cuatro meses para darle las herramientas que necesitaba para moverse y sentirse como su personaje, parecerse a él y hacer lo que fuera que se le pidiera durante el rodaje. Benedict era muy estricto, pero, sobre todo, confiaba plenamente en el proceso y estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para garantizar que tendría la condición física y la estética que requería su papel.

Uno de nuestros objetivos era moldear el cuerpo de Benedict y hacerle ganar la masa muscular que necesitaba su personaje; sin embargo, si tenía clara una cosa, era que no podía tener un aspecto artificial. Su cuerpo debía ser el resultado del gimnasio y los entrenamientos. El director quería que el físico de Benedict pareciera producto del estilo de vida del personaje. Seguimos un programa de entrenamiento muy similar para la secuela, *Doctor Strange en el multiverso de la locura*.

ACTIVACIÓN Y CARDIO

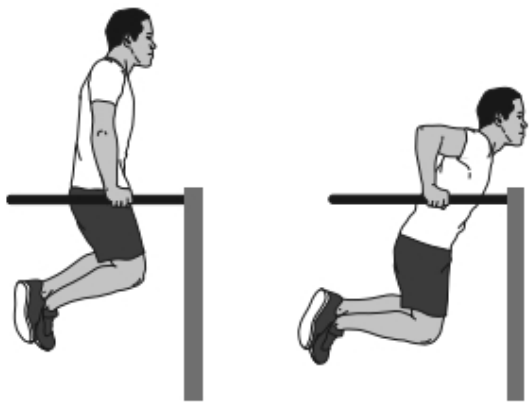
Benedict es un corredor rapidísimo de cien metros lisos, así que diseñé una secuencia de esprints en pista para la parte de cardio de su entrenamiento y, poco a poco, fuimos subiendo la intensidad. Siempre empezaba pidiéndole que hiciera los primeros cien metros al 40 % de su capacidad, que hiciera el segundo esprint al 60 %, el tercero al 80 % y, por último, que hiciera un par más con todo su potencial. De vez en cuando abandonábamos la pista para ir a hacer los esprints en cuesta. Normalmente, cuando terminábamos este entrenamiento, corríamos de vuelta a casa y luego hacíamos la relajación, los estiramientos y nos hidratábamos.

ENTRENAMIENTO 5-2 DE BENEDICT

FONDOS EN BARRAS PARALELAS

Me gustaba usar las barras paralelas porque había unas estupendas en el parque. Lo bueno de las barras paralelas es que ofrecen un ejercicio usando todo el peso corporal, así que son ideales para trabajar la fuerza y poner a prueba tus capacidades.

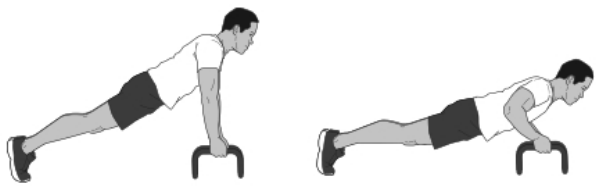
- Subirte a las barras paralelas suele ser la parte más complicada. Estira o bloquea los codos, cruza los tobillos y coloca las piernas en un ángulo de noventa grados, y baja el cuerpo hasta que los codos queden en ángulo recto.
- Vuelve a la posición inicial y bloquea o estira los codos de nuevo.
- Haz todos los que puedas, de forma controlada y sin balancearte. Cuando empieces a cansarte, ayúdate de una banda de resistencia (átala a la barra y mete el pie dentro de ella) para conseguir sacar unas últimas repeticiones. Si te resulta más fácil, prepara la banda elástica antes de comenzar el ejercicio.



FLEXIONES EN BARRAS PARALELAS

Una buena forma de medir tu progreso es hacer ejercicios con tu peso corporal. Es sencillo y de fácil seguimiento. También es muy seguro, ya que no haces movimientos que tengan riesgo de lesión.

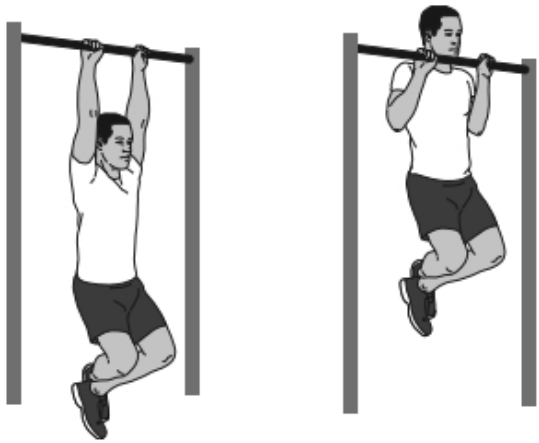
- Puedes realizar este ejercicio en unas barras paralelas o en cualquier otro tipo de agarre para flexiones o incluso con mancuernas. El hecho de que tus muñecas estén en una posición más recta te permite bajar más en la flexión y, por tanto, sumar resistencia y movimiento al ejercicio.
- Asegúrate de mantener la espalda y el cuello rectos, y recuerda activar la zona abdominal. Deberías tener los pies separados a la altura de los hombros.
- Baja el cuerpo hasta que tu pecho quede ligeramente por debajo de las barras y luego vuelve a la posición inicial con los codos bloqueados.



DOMINADAS

Hacer dominadas es otro buen medidor de fuerza. Cualquier ejercicio de calistenia supone un reto y te ayuda a construir masa muscular.

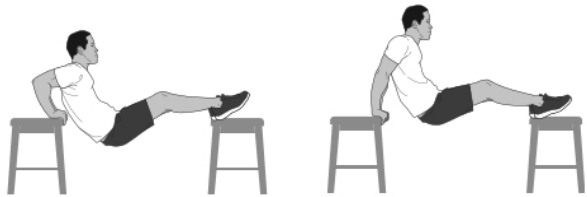
- Sujeta la barra con las muñecas hacia delante y mantén las manos separadas a la altura de los hombros.
- Cruza las piernas por los tobillos y sube los talones hasta que formen un ángulo recto: esto evitará que te balancees y hará que utilices la musculatura apropiada.
- Sube lentamente hasta que el mentón esté justo por encima de la barra. Vuelve a la posición inicial.
- Si te cuesta mucho realizar el ejercicio, coloca una banda de resistencia bajo tus pies. De esa forma, la banda podrá soportar parte del peso.
- También puedes colocar un banco o una silla debajo de la barra. Salta hasta llegar arriba y controla la bajada.



FONDOS DE TRÍCEPS CON PIERNAS ELEVADAS

Además de ser estupendo para los tríceps, este ejercicio es bueno para estirar la cápsula del hombro, es decir, los ligamentos que rodean la articulación. Es un ejercicio fácilmente adaptable; puedes hacerlo con una sola pierna. Yo le aumentaba la dificultad a Benedict poniéndole un chaleco con peso. Otra manera de subir la intensidad es, cuando estás arriba con los brazos extendidos, mirar hacia arriba y después casi detrás de ti.

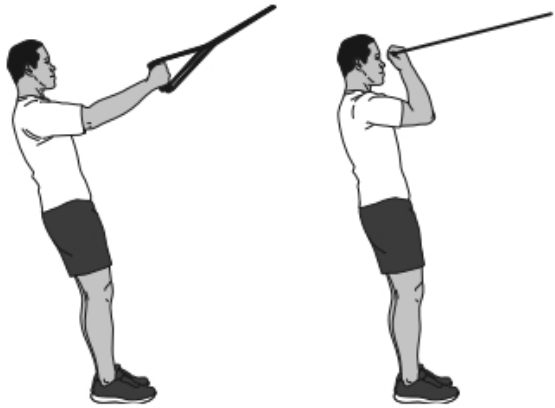
- Coloca las manos en el borde de una superficie estable, por ejemplo, sobre un banco. Tus manos deben estar detrás de tu cuerpo, separadas a la altura de los hombros. Los pies y los tobillos deberían estar apoyados en un banco delante de ti, preferiblemente por encima del nivel de la cintura.
- Baja los brazos hasta que tus codos alcancen una posición de noventa grados.
- Empuja tu cuerpo hacia la posición inicial.
- Recuerda que debes exhalar en los momentos de mayor esfuerzo.



BÍCEPS EN TRX

El TRX es una herramienta muy versátil que te permite ajustar la resistencia moviendo la posición de tu cuerpo para utilizar más o menos peso corporal. Este es un ejercicio estupendo para culminar cualquier entrenamiento porque te hace usar hasta el último 10 % de tu capacidad física y llegar al fallo (momento en el que eres incapaz de hacer una sola repetición más) con un movimiento de lo más natural.

- Coge las empuñaduras con agarre supino y colócate de manera que el peso corporal que vayas a utilizar sea razonable. Ahora, lleva las palmas de las manos hacia tu frente.
- Aprieta el bíceps y vuelve a la posición inicial, con los brazos estirados y los codos bloqueados.
- Si necesitas más peso, adelanta un poco los pies y déjate caer un poco más hacia atrás. Si, por el contrario, necesitas bajar la intensidad, da un par de pasos hacia atrás de manera que la inclinación sea más sutil y casi parezca que estás de pie.



ENTRENAMIENTO DE BENEDICT

Fondos en barras paralelas x 25 reps

Cardio

Fondos en barras paralelas x 20 reps
Flexiones en barras paralelas x 20 reps

Cardio

Fondos en barras paralelas x 15 reps
Flexiones en barras paralelas x 15 reps
Dominadas x 15 reps

Cardio

Fondos en barras paralelas x 10 reps
Flexiones en barras paralelas x 10 reps
Dominadas x 10 reps
Fondos de tríceps con piernas elevadas x 10 reps

Cardio

Fondos en barras paralelas x 8 reps
Flexiones en barras paralelas x 8 reps
Dominadas x 8 reps
Fondos de tríceps con piernas elevadas x 8 reps
Bíceps en TRX x 8 reps

Cardio

TOM HIDDLESTON EN *KONG: LA ISLA CALAVERA*

Tom es **COMPETITIVO**. Pero no solo con otras personas, sino también consigo mismo, y eso es una gran virtud. Medía su condición física en base a cuántas flexiones podía hacer y cuál era su repetición máxima en distintos ejercicios, así como cuánto tardaba en correr cinco kilómetros. **NO TENGAS MIEDO** de ponerte retos.

Entrenar para *Kong* fue un desafío enorme. Pero a Tom le encantó: estaba dispuesto a hacer **LO QUE FUERA NECESARIO**. Solía salir de su zona de confort, y se sentía a gusto probando cosas nuevas. Creo que todo el mundo puede inspirarse en la mentalidad que Tom tuvo para ponerse en forma para esa película.

Tom aceptaba sin reparos la intensidad y el dolor. Parecía que, cuanto más dolor sintiese, mejor. No le importaba estar a punto de vomitar en cada sesión (aunque, por supuesto, yo no recomendaría a nadie llegar hasta este punto).

Cuando creé un programa para el entrenamiento de Tom para *Kong: La Isla Calavera*, una versión moderna de King Kong, me dijo: «No me importa salir de mi zona de confort, siempre y cuando eso me lleve adonde necesito estar». Con esa mentalidad, sabía que Tom sería capaz de hacer cualquier cosa que yo le pidiera en el gimnasio. Podía soportar la intensidad sin

problemas. De todos los programas que he creado en más de veinte años en la industria del cine, es posible que el de Tom haya sido el más duro.

Pero tenía que ser duro si quería conseguir tener la mayor cantidad de músculo genéticamente posible. Hacíamos ejercicios compuestos hasta que llegaba el fallo, y luego pasábamos a las repeticiones forzadas, que es cuando alguien interviene para ayudarte a hacer un par de repeticiones más después del fallo tomando parte del peso. Pero Tom siempre estaba encantado de hacerlo; estaba dispuesto a cargar la barra con todo el peso posible y soportar la intensidad si sentía que eso lo ayudaría a interpretar el personaje en la película.

Cuando entrenas a Tom tienes que saber bien de lo que estás hablando, ya que está bastante informado, además de estar en forma y ser muy fuerte. Antes de que yo empezara a trabajar con él en *Kong*, ya entrenaba a un nivel muy alto, gracias a su genética y también porque desde pequeño ha sido una persona muy activa. De niño, practicaba todos los deportes. Tenía un talento increíble. Tom era un gran jugador de rugby y un increíble corredor de campo a través, por lo que eso lo ha ayudado a tener una buena condición física en las películas de acción.

Mientras Tom se entrenaba para *Kong* también trabajaba en el drama televisivo *El infiltrado*, pues es muy común que los actores trabajen en el rodaje de una producción mientras se preparan para la siguiente. En esas circunstancias, tengo que ser consciente de que no puedo cambiar demasiado la estética de alguien, ya que eso podría afectar a la continuidad de la serie. Para ayudarlo a ganar más músculo, cambiamos su alimentación, añadiendo más calorías y enfocándonos en las proteínas.

Otro cambio que tuve que hacer con Tom fue reducir la cantidad de tiempo que corría. Para Tom, correr es una vía de escape, ya que le resulta relativamente fácil. A veces corría diez kilómetros por la mañana para divertirse, pero tuve que ponerle límites porque no quería que se volviera catabólico y quemara el tejido muscular como energía. Por eso era necesario que su alimentación fuera la adecuada. De lo contrario, gran parte de

ese duro trabajo cultivando tejido muscular se habría desperdiciado. Aunque animaba a Tom a salir a correr, porque era lo que le gustaba, le pedí que lo comprimiera y que realizara sesiones más breves y más intensas.

Elegí los cuatro primeros ejercicios de este entrenamiento (*press* de banca inclinado con mancuernas, sentadillas con mancuernas, *press* de hombros sentado con mancuernas y peso muerto) porque son ejercicios compuestos estupendos y creo que son una forma eficiente de conseguir músculo.

Escribí las estadísticas de Tom en la pizarra del gimnasio para que siempre supiera su peso máximo y su capacidad de repetición según progresábamos semana a semana. Para mí, las métricas para Tom en esa película eran cuánto peso levantaba, cuántas calorías consumía y cuánto tejido muscular estaba ganando.

ACTIVACIÓN Y CARDIO

Tom me decía muy a menudo: «Tú entra y ponte cómodo, que voy a hacer una carrera rápida de cinco kilómetros». Eso me venía bien, ya que podía dejarlo todo preparado para cuando volviese. Gracias a Dios que no tuve que correr con él, porque no habría podido seguir su ritmo. Si no eres un corredor aficionado, puedes activar y estimular el tejido muscular con bandas de resistencia o haciendo sentadillas balísticas. Si algo te hace sentir bien y te ayuda a prepararte para lo que tienes entre manos, deberías hacerlo siempre.

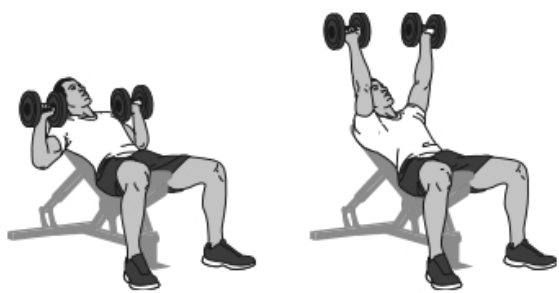
ENTRENAMIENTO 5-2 DE TOM

PRESS DE BANCA INCLINADO CON MANCUERNAS

Este ejercicio te da una fuerza increíble, además de estilizarte. El ángulo del banco (inclinado a un lado o a otro, o plano) determina dónde se centra el ejercicio y dónde comienza la activación del grupo muscular. Con inclinación, estás trabajando mucho más la parte superior del pecho, además de fortalecer los

hombros un poco más.

- Varía el ángulo del banco de una sesión a otra para cambiar el énfasis de los grupos musculares que estás fortaleciendo. De veinticinco a cuarenta y cinco grados es perfecto.
- Levanta las mancuernas del suelo apoyándolas sobre las rodillas y luego impúlsalas para ponerlas en el aire en la posición correcta.
- Levanta las mancuernas por encima del pecho hasta que se toquen suavemente.
- Baja las mancuernas hasta que tus brazos estén a noventa grados y sientas un buen estiramiento en el pecho.
- Vuelve a colocar las mancuernas en la posición inicial por encima del pecho y bloquea o estira los codos.
- Ahora, levanta las mancuernas hasta que se toquen.



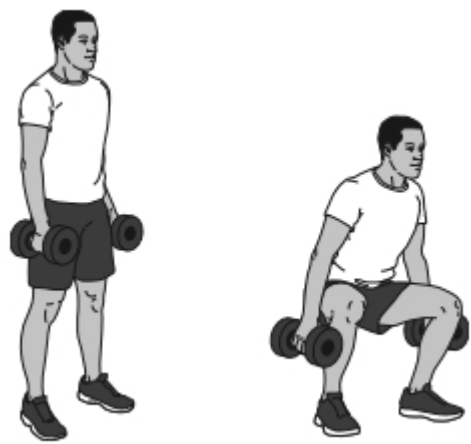
SENTADILLAS CON MANCUERNAS

Este ejercicio es la joya de la corona de todos los ejercicios, ya que es básicamente un entrenamiento de todo el cuerpo en uno. Desde el momento en que levantas el peso para empezar la sentadilla, tu cuerpo está usando casi todos los grupos musculares para crear la potencia y la fuerza necesarias para realizar el ejercicio. La energía que requieres para hacer una sentadilla es enorme.

- Ponte de pie con los pies separados a la altura de los hombros, las puntas de los pies ligeramente hacia fuera y las mancuernas en

el suelo a ambos lados de los pies.

- Manteniendo la espalda y el cuello rectos, agáchate y coge las mancuernas.
- Activa el abdomen y aprieta los glúteos y los isquiotibiales. Bloquea suavemente las rodillas o estíralas e inclina un poco la pelvis para marcar el final de una repetición.
- Vuelve a la posición inicial. Es preferible que las mancuernas toquen el suelo, pero si tus piernas forman noventa grados también está bien.

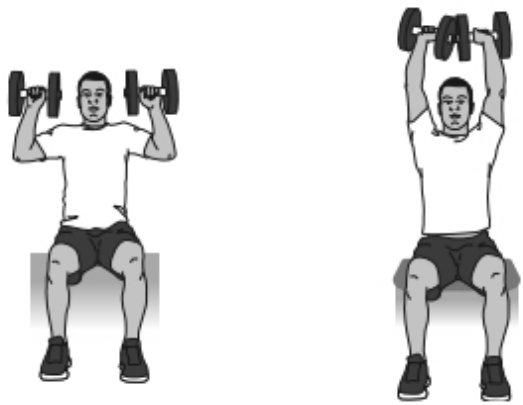


PRESS **DE HOMBROS SENTADO CON MANCUERNAS**

Además de ser un ejercicio compuesto fantástico y una buena manera de medir tu progreso, el *press* de hombros sentado es también algo con lo que puedes jugar y añadir variedad. La posición en la que te colocas es muy importante, ya que puedes ejercitar músculos estabilizadores secundarios, como los del *core*. También puedes cambiar la posición de las manos y hacerlo con las palmas hacia ti, lo que se conoce como *press* Arnold (llamado así por Arnold Schwarzenegger), así como realizar el *press* de hombros más común, con las palmas mirando hacia fuera.

- Mientras estás sentado en un banco, coge las mancuernas del suelo, levántalas y colócalas sobre tus rodillas.

- Es preferible que tengas a alguien que te observe detrás de ti mientras realizas el ejercicio para que las mancuernas lleguen a la posición de *press* de hombros.
- Tu acompañante debe ayudarte a hacer la primera repetición, con las mancuernas directamente sobre tu cabeza. Las mancuernas deben tocarse suavemente.
- Baja las mancuernas hasta que tus codos estén a noventa grados.
- Asegúrate siempre, como con cualquier ejercicio, de que exhalas con el esfuerzo. Eso aumentará tu potencia y tu fuerza.

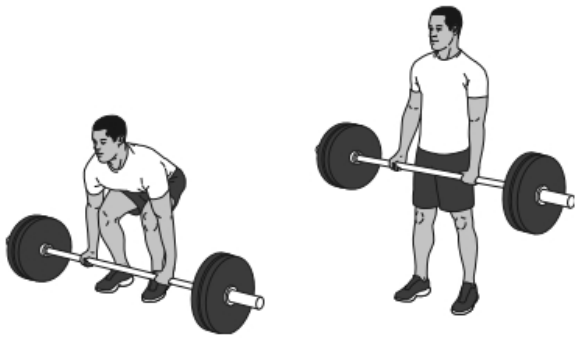


PESO MUERTO

Hay múltiples formas de hacer este ejercicio, y es muy bueno para la fuerza — incluyendo la fuerza de agarre— y el desarrollo muscular en general. Puedes elegir si lo haces con mancuernas o con barra olímpica. Puedes probar varias posiciones de inicio: levantar la barra del suelo, o empezar desde la mitad de la espinilla o desde justo debajo de la rodilla. También puedes añadir otro elemento, como un pliométrico y una flexión de brazos, sin dejar de sujetar la barra.

- Colócate frente a la barra con las piernas abiertas a la altura de los hombros y los pies hacia delante. Mira al frente.
- Prepara una mano para agarrar la barra por delante y la otra por detrás. Esto te da más potencia y control.

- Con la espalda y el cuello rectos, flexiona las rodillas y coge la barra con las manos en la posición indicada. Vuelve a levantarte; la barra deberá tocar ligeramente tus muslos. Inclínate un poco hacia atrás.
- Baja la barra hasta la mitad de las espinillas o hasta el suelo, dependiendo de tu rango de movimiento y de tu habilidad.



MATRIX PARA ACABAR

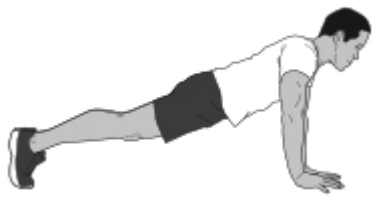
Me gustaba terminar el entrenamiento con algunos ejercicios (fondos de tríceps, flexiones y elevaciones laterales) que aseguran la fatiga completa y llegar al fallo de ciertos grupos musculares. No tengas miedo al fallo en estos ejercicios, ya que eso te va a ayudar a conseguir adaptarte.

FONDOS DE TRÍCEPS

- Coloca las manos en el borde de una superficie estable, por ejemplo, sobre un banco. Tus manos deben estar detrás de tu cuerpo, separadas a la altura de los hombros. Los pies y los tobillos deberían estar apoyados en un banco delante de ti, preferiblemente por encima del nivel de la cintura.
- Baja los brazos hasta que tus codos alcancen una posición de noventa grados.
- Empuja tu cuerpo hacia la posición inicial.
- Recuerda que debes exhalar en los momentos de mayor esfuerzo.

FLEXIONES

- Coloca las manos en el suelo separadas a la altura de los hombros.
- Si es la primera vez que haces este ejercicio o tienes un nivel de habilidad más bajo, empieza apoyando las rodillas y cruzando las piernas por detrás de ti.
- Si te resulta más cómodo, y para proteger un poco más tus muñecas, puedes sujetar dos mancuernas, lo que hará que tus muñecas estén rectas y que puedas bajar más.
- Baja hasta que los codos estén a noventa grados, o llega más abajo si utilizas dos mancuernas.
- Empuja hacia arriba y vuelve a la posición inicial. Exhala en el momento del esfuerzo.
- Para aumentar la intensidad, levanta las rodillas del suelo, mantén la espalda y el cuello rectos y realiza el mismo movimiento.



ELEVACIONES LATERALES

- Levanta las mancuernas hacia los lados con los codos ligeramente flexionados, de manera que queden en perpendicular a las orejas o la parte de arriba de los hombros.

• Vuelve a la posición inicial.

ENTRENAMIENTO DE TOM

Press de banca inclinado con mancuernas x 25 reps

Cardio

Press de banca inclinado con mancuernas x 20 reps
Sentadillas con mancuernas x 20 reps

Cardio

Press de banca inclinado con mancuernas x 15 reps
Sentadillas con mancuernas x 15 reps
Press de hombros sentado con mancuernas x 15 reps

Cardio

Press de banca inclinado con mancuernas x 10 reps
Sentadillas con mancuernas x 10 reps
Press de hombros sentado con mancuernas x 10 reps
Peso muerto x 10 reps

Cardio

Press de banca inclinado con mancuernas x 8 reps
Sentadillas con mancuernas x 8 reps
Press de hombros sentado con mancuernas x 8 reps
Peso muerto x 8 reps
Matrix para acabar x 8 reps

Cardio

BRYCE DALLAS HOWARD EN *JURASSIC WORLD*

No tienes por qué usar la fuerza o la velocidad como vara de medir; el objetivo principal de Bryce era mejorar su **ESTABILIDAD** y su **EQUILIBRIO**. Cuando empecé a trabajar con ella, le resultaba complicado mantenerse a la pata coja. Pero, después de haberla entrenado para *Jurassic World*, estar subida en el bosu a la pata coja le resultaba pan comido, incluso con los ojos cerrados. Bryce estaba emocionada; era **UN GRAN PROGRESO** para ella.

Bryce estaba siempre riendo y sonriendo, daba igual que fuera el principio o el final del entrenamiento. Siempre me decía cuánto disfrutaba con algunos de los ejercicios, y creo que esa **ACTITUD POSITIVA** le ayudó a sacar el máximo partido a los entrenamientos.

Parecía que Bryce llevara meses corriendo sobre tacones altos y traje blanco mientras la perseguían dinosaurios. No te enfrentas a un guion así sin una preparación previa.

Cuando se rueda una película de acción como *Jurassic World*, se dice que, de todas las tomas, solo se consigue un minuto de material utilizable por día. Como actor o actriz, pasas entre doce y catorce horas al día corriendo por la selva, subiendo y bajando de camiones y metiéndote bajo los coches. A veces, incluso lucharás contra un tiranosaurio rex. Habrá días en los que ni siquiera lograrás esos sesenta segundos, a pesar de todo el esfuerzo realizado.

La fase de preproducción y el rodaje de *Jurassic World* exigieron mucha resistencia física a Bryce. Los rodajes son largos y duros, y pueden llegar a extenderse hasta seis meses, con días que se alargan desde las seis de la mañana hasta las seis de la tarde. Con horarios así, necesitas aprender a cuidar de tu cuerpo y de ti; si no, no serás capaz de aguantarlo. Mi objetivo principal es reducir el riesgo de herida o lesión, y evitar toda enfermedad. No hay tiempo para contratiempos así.

Cuanto más en forma estés, más disfrutarás del rodaje de la película. Lo último que quieres es que el cansancio se apodere de ti después de un duro día de grabación, porque, si no tienes cuidado, tu autoconfianza puede salir mal parada. Irás a trabajar cada día con falta de seguridad, y eso se notará en la gran pantalla.

Durante gran parte del programa de preproducción de Bryce, yo estaba en Inglaterra y ella en Estados Unidos, por lo que los entrenamientos eran virtuales. Funcionó bien, ya que yo ya había entrenado anteriormente en su gimnasio, lo conocía bien y sabía de qué material disponía. Colocaba su teléfono sobre un trípode para que pudiera ver exactamente qué estaba haciendo, y lo mismo hacía yo cuando quería enseñarle cómo realizar los ejercicios. Estaba muy comprometida con el entrenamiento virtual, y tenía el mismo entusiasmo que si hubiera entrenado con ella en el gimnasio. Como entrenador, todo el proceso es mucho más fácil cuando te encuentras con alguien así.

Este es un ejemplo de un entrenamiento centrado en las piernas que diseñé para que Bryce mejorara su fuerza y su condición física. Es parte de un programa de entrenamiento completo que también incluye sesiones de fuerza para el tren superior, así como movimientos dinámicos de yoga y un poco de pilates. La gente siempre habla de la estética, pero esto no era lo que tenía en mente cuando entrené a Bryce; no era nuestro objetivo. Quería que fuera capaz de interpretar su papel en la película, y todo cambio en el aspecto de sus piernas era un mero resultado de la mejora de la fuerza y de su condición física. Entrené a Bryce de forma continua durante los seis meses anteriores al rodaje, y fue capaz de hacer todo lo que se le pedía

para cada escena en la sala de acrobacias.

ACTIVACIÓN Y CARDIO

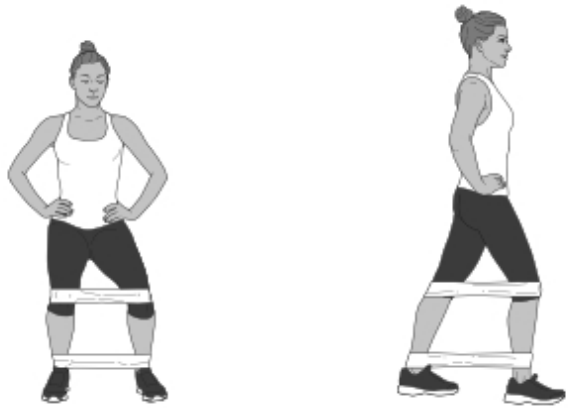
Consideré apropiado que la activación para *Jurassic World* estuviera relacionada con el mundo animal: Bryce hizo el paso del oso, el paso del cangrejo y movimientos de yoga como la cobra y el perro bocabajo. Su activación era dinámica, para así poder poner su cuerpo en movimiento. Para el cardio, Bryce hizo remo, carrera y bicicleta, así como movimientos pliométricos.

ENTRENAMIENTO 5-2 DE BRYCE

TRABAJO DE DOBLE BANDA

Elegí este ejercicio para comenzar porque era algo más simple que el resto. Esto me permitía hablar con Bryce a la vez que hacía la tarea, lo cual me ayudaba a saber cómo se sentía cada día de entrenamiento. Me gustan las bandas elásticas, ya que te permiten moverte de forma suave y con una tensión constante en el grupo muscular.

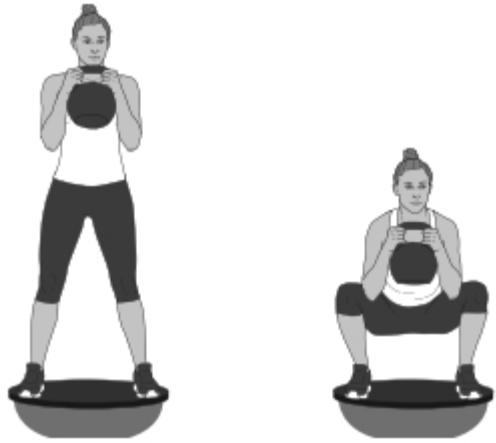
- Colócate una banda elástica alrededor de los tobillos y otra justo por encima de las rodillas.
- Muévete en sentido lateral con las rodillas ligeramente flexionadas. Da diez pasos hacia un lado y otros diez pasos hacia el otro para volver a la posición original.
- Súbete a un cajón. Primero sube la pierna izquierda, y luego la derecha, manteniendo los pies a la altura de los hombros.
- Colócate en posición de sentadilla con las rodillas ligeramente flexionadas. Desplaza un pie unos veinticinco centímetros hacia un lado y realiza una pequeña sentadilla. Vuelve a la posición inicial. Realiza diez sentadillas en un lado y diez sentadillas en el otro lado.



SENTADILLA GOBLET SOBRE BOSU

Si Bryce iba a llevar puestos unos tacones altos mientras huía corriendo de un tiranosaurio rex, necesitaría una gran estabilidad. Con este ejercicio pudo trabajarla.

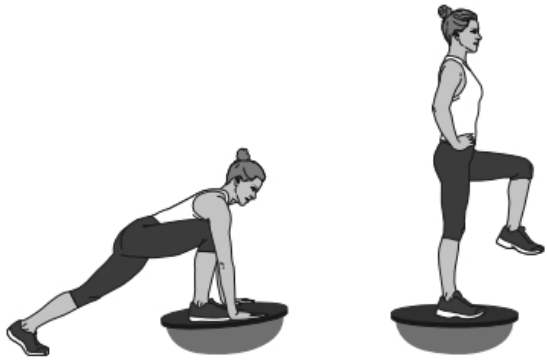
- Súbete sobre el lado plano del bosu y separa los pies a la altura de los hombros. Coge una pesa rusa o una mancuerna y mantenla pegada al pecho.
- Haz una sentadilla clásica y desciende hasta que tus rodillas estén en un ángulo de noventa grados.
- Aprieta todos los grupos musculares relevantes.
- Vuelve a la posición inicial y mantén las rodillas relajadas.



ESPRINT + RODILLA ARRIBA SOBRE BOSU

Al trabajar sobre el lado plano del bosu añadirás el factor de la inestabilidad. Siempre es un gran avance sobre los ejercicios convencionales realizados en el suelo.

- Coloca uno de los pies sobre el lado plano del bosu y mantén la otra pierna estirada hacia atrás. Apoya ambas manos sobre el bosu en posición de esprint, paralelas al pie.
- Lleva para delante la pierna que tenías detrás y sube esa misma rodilla hasta formar un ángulo recto mientras te sostienes sobre una pierna.
- Vuelve a la posición inicial, con la pierna estirada hacia atrás y las manos colocadas sobre el bosu.
- Cambia de pierna y repite el ejercicio.



PASOS LATERALES CON SALTO SOBRE BOSU

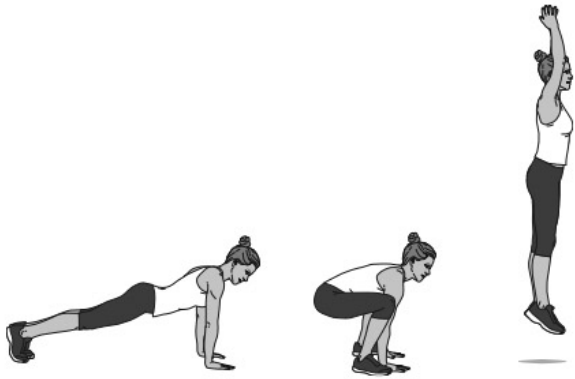
Este ejercicio, realizado con el lado plano del bosu en el suelo, es ideal para trabajar el movimiento lateral y crear un movimiento balístico. Al aumentar la frecuencia cardiaca, este ejercicio también tiene un componente cardiovascular. Permite que tu cuerpo se mueva de lado a lado, algo muy bueno para crear una acción más diversa.

- Deja el lado plano del bosu hacia abajo, colócate a un lado y pon un pie en el medio del balón.
- Da un pequeño salto hacia el otro lado y coloca el otro pie sobre el bosu.
- Cuando el pie toque el suelo, haz una ligera sentadilla.
- Da un pequeño salto hacia el otro lado.
- Mantén en todo momento las manos entrelazadas delante de ti y el pecho hacia fuera.

BURPEES CON SALTO

Este ejercicio lleva conmigo desde mi época en las fuerzas armadas. Recuerdo lo duro y lo dinámico que podía llegar a ser. Levantarse del suelo y volver a bajar es muy útil en la industria del cine, pues es un movimiento que se exige mucho. Al final del ejercicio pedí a Bryce que diera una palmada sobre su cabeza y gritara algo divertido. Las palmadas y sus gritos añadían un poco de humor a la sesión de entrenamiento. Además me ayudaba a contar las repeticiones.

- Separa los pies a la altura de los hombros. Agáchate hasta tener las palmas de las manos en el suelo.
- Lleva las piernas para atrás juntas de un salto.
- Vuelve a saltar para traerlas al frente, con las rodillas pegadas al pecho, y empieza a incorporarte antes de saltar.
- Da una palmada sobre tu cabeza mientras saltas.
- Vuelve a agacharte.



ENTRENAMIENTO DE BRYCE

Trabajo de doble banda x 25 reps

Cardio

Trabajo de doble banda x 20 reps
Sentadilla goblet sobre bosu x 20 reps

Cardio

Trabajo de doble banda x 15 reps
Sentadilla goblet sobre bosu x 15 reps
Esprint + rodilla arriba sobre bosu x 15 reps por pierna

Cardio

Trabajo de doble banda x 10 reps
Sentadilla goblet sobre bosu x 10 reps
Esprint + rodilla arriba sobre bosu x 10 reps por pierna
Pasos laterales con salto sobre bosu x 10 reps por pierna

Cardio

Trabajo de doble banda x 8 reps
Sentadilla goblet sobre bosu x 8 reps
Esprint + rodilla arriba sobre bosu x 8 reps por pierna
Pasos laterales con salto sobre bosu x 8 reps por pierna
Burpees con salto x 8 reps

Cardio

SEGUNDA PARTE
RECUPERACIÓN

10 | LA RECUPERACIÓN ES TAN IMPORTANTE COMO EL ENTRENAMIENTO

La mayoría de las personas ponemos el foco en el entrenamiento cuando, en realidad, en lo que al acondicionamiento físico se refiere, la recuperación es igual de importante. Si no descansas, no progresas. Por el contrario, si te aseguras de que tu plan de recuperación sea tan efectivo como el de entrenamiento, avanzarás de forma adecuada.

Chris Pratt es uno de los actores que mejor comprende esto. Cuando estuve preparándolo para *Guardianes de la Galaxia* y para las películas de *Jurassic World* pude observar cómo creaba el equilibrio perfecto entre el entrenamiento y la recuperación. Es muy evidente que Chris escucha a su cuerpo y entiende que no puedes forzar la máquina, sobre todo si trabajas muchas horas y haces entrenamientos cortos, intensos y exigentes. Me impresionó mucho que fuera capaz de comprender eso y su disposición a la hora de implementar un plan de recuperación firme que le permitiera trabajar y entrenar al mismo tiempo.

En otras ocasiones, con clientes que quizá no tenían esa experiencia en el mundo del fitness, he tenido que hacer mucho hincapié en la importancia de los planes de recuperación. Por ejemplo, cuando entrené a John Boyega para *Star Wars* tuvimos que trabajar mucho en esto, y creo que salió de esas películas comprendiendo muy bien a lo que los deportistas se enfrentan día a día y teniendo claro que lo realmente importante no es lo duro que entrenas, sino lo bien que te recuperas después.

Cuanto más rápida y efectiva sea la recuperación, mejor te sentirás al día siguiente. El entrenamiento actúa como un catalizador para la producción de toxinas y ácidos. Cuando entrenas de forma eficaz en el área correcta, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las toxinas y eliminarlas. No obstante, si

empiezas a sobrecargarte y a hacer esfuerzos por encima de tus capacidades, generarás más y al cuerpo le costará mucho más expulsarlas; se pegarán al tejido muscular y provocarán dolor. Es normal que el cuerpo genere toxinas y ácidos, lo que pasa es que necesita ser capaz de lidiar con ellos.

Si consigues ser más consciente y eficiente a la hora de eliminar estas sustancias químicas haciendo uso de varios métodos de recuperación, tendrás la energía para seguir dando más. El descanso es la clave para llevar un programa de acondicionamiento físico sostenible en el tiempo.

Yo me aseguraba de que Daniel Craig tuviera un día de «recuperación total» a la semana durante su programa para *Sin tiempo para morir*. Las escenas que estuvo grabando en Escocia, en concreto, eran muy exigentes a nivel físico. Tuvo que correr mucho por suelos irregulares, lo cual hizo que recuperarse como es debido cobrara incluso más importancia.

En esta parte del libro voy a compartir contigo mi experiencia sobre cómo recuperarte de la mejor manera, incluyendo intentar acelerar los procesos naturales del cuerpo, y por qué, igual que entrenas como si fueras un niño, tienes que descansar como si fueras un abuelito. Dedico una sección entera al sueño, porque considero que es la herramienta más importante de todas: si duermes bien, probablemente te recuperes sin problemas. Creo que los ejercicios de recuperación y los tratamientos son buenos para la mente y el cuerpo, ya que, mientras ayudas a tu cuerpo en su proceso de sanación, te desprendes también de cualquier fatiga mental.

SENTAR LAS BASES DEL DESCANSO

Si no te saltas ni un entrenamiento, no te saltes tampoco las sesiones de recuperación. Aunque ahora mismo te encuentres bien, sigues necesitando recuperarte de la forma adecuada; se trata de una parte esencial del programa. Lo ideal es que no llegues a sentir en ninguna ocasión que necesitas hacer algo para recuperarte. Simplemente debería ser una parte normal de tu programa.

Cuando hago una preparación para una película, utilizo el descanso como herramienta de prevención, y tú deberías hacer lo mismo. No tiene sentido pensar que hay que sentir dolor antes de descansar: lo primero que debes hacer es evitar que aparezca el dolor. La prevención es la clave. Si tienes la oportunidad de recibir algún tratamiento o de dedicar tiempo a hacer estiramientos o a meditar, aprovéchala, ya pienses que lo necesitas o no. No vas detrás de un objetivo a corto plazo. Esto sirve para mantener tus objetivos a largo plazo; se trata de combatir y reducir los riesgos de fatiga y las lesiones, que, con suerte, no llegarán a presentarse.

Descansar es la mejor manera de terminar la semana; garantiza tu bienestar y te prepara para los próximos siete días. Pero no tienes por qué descansar el domingo sí o sí, sino que puedes ser flexible. Si el día en el que tienes programada tu sesión de recuperación vas por ahí dando saltos y rebosando energía, cambia el rumbo y haz un entrenamiento completo.

De igual forma, si no puedes dar el cien por cien en una sesión de entrenamiento, ya sea por cansancio físico o mental, ten la determinación (sin sentirte culpable) de hacer una sesión de recuperación en su lugar. Esto es lo que llamo «fitness inteligente». Deberías ser flexible y no seguir el programa a rajatabla si no estás en condiciones de hacerlo en un momento dado. No pasa nada por mover las sesiones de recuperación, siempre y cuando las hagas. Y cuando toquen, aprovecha el día al máximo y céntrate en cómo te sientes.

RECUPERACIÓN ACTIVA

Deberías tomarte la recuperación como parte del entrenamiento. No se trata de no hacer nada. La recuperación activa consiste en hacer algo distinto y que te venga bien para complementar el entrenamiento que haces normalmente. Puedes hacer yoga dinámico o natación, salir a dar una vuelta en bici con tu familia o ir a jugar al tenis o al golf. Haz alguna actividad que te saque de la rutina y te aleje de tu mentalidad habitual, que te ayude a evadirte. En nueve ocasiones de cada diez, es mejor hacer una

recuperación activa fuera de casa y distraerte con el aire fresco y los estímulos que ofrece la naturaleza.

Quizá te estés preguntando por qué no recomiendo que dediques un día a estar en casa sin moverte del sofá. Creo que no es necesario, ni para tu cuerpo ni para tu mente, hacer que tu mundo se pare por completo. La recuperación activa hace que el cuerpo y la mente fluyan mejor, y además elevas un poco el ritmo cardiaco, y todo eso te llena de vida. Date permiso para echarte una siesta del atleta el domingo por la tarde (hablaremos más sobre siestas en el próximo capítulo), pero lo esencial es que salgas y descanses de forma activa. Es una buena oportunidad para hacer algún plan divertido.

Para las criaturas terrestres, estar dentro del agua nos hace sentir fuera de lugar, y por eso mismo es una manera estupenda de relajarse y tiene un efecto terapéutico. A mi modo de ver, desde un punto de vista mental, el agua es maravillosa. Estás llevando el cuerpo a un ambiente completamente distinto. Cuando te metes en una piscina, el agua compensa tu peso corporal. Por ejemplo, si el agua te llega a la altura de la cintura, el agua soporta el 50 % de tu peso. Si el agua te llega al pecho, soporta el 75, y cuando te llega a los hombros, soporta entre el 80 y el 90 %. Es lo más cerca que estaremos muchas personas de sentir la ingravidez. Cuando estás dentro del agua, puedes dar saltos sobre el dedo gordo del pie, cosa que no podrías hacer en la calle. El agua consigue relajarte y generarte una gran sensación de bienestar.

Cuando te mueves en una piscina, te enfrentas a la resistencia de estar en el agua pero sin sobrecargar los músculos, y eso te da la posibilidad de mover músculos y articulaciones doloridos. Por este motivo, la piscina es el lugar idóneo para la rehabilitación, ya que el agua es un ambiente seguro para las lesiones. La presión del agua también puede aportarte beneficios como ayudarte a reducir la inflamación y paliar el dolor. Básicamente, le quitas presión al cuerpo. Yo considero que la piscina es el espacio de recuperación más útil que hay. Si empleas el agua como factor de resistencia, puedes hacer ejercicios de bajo impacto; incrementas el ritmo cardiaco sin correr el riesgo de hacerte daño. Pasar tiempo en una piscina

puede ayudarte a recuperarte más rápido y también es buenísimo para la rehabilitación. Esto es exactamente lo que hice con Daniel Craig cuando estuvo lesionado.

ACELERA EL PROCESO

Hay muchas reglas de la vieja escuela que insisten en que hay que esperar cierto tiempo para recuperarse, el cual viene determinado principalmente por el sueño y la alimentación. No obstante, me gustaría ayudarte a acelerar el proceso con el uso de varios métodos que harán que te sientas renovado y con más energía, para que puedas sacar el máximo partido a tu siguiente sesión de entrenamiento. Nunca deberías sentir que necesitas tomarte una semana de descanso, o incluso más, para recuperarte. Si tienes un buen equilibrio, las sesiones de entrenamiento deberían llenarte de energía, no quitártela. Creo que la mayor prioridad es aliviar lo más rápido posible cualquier irritación, inflamación o el efecto del ácido láctico (que puede causar la aparición tardía de dolor muscular), así como disminuir el dolor y la tensión.

No creo en el «sin sacrificio no hay beneficio»; tampoco soy partidario de utilizar el dolor como medidor de progreso. El dolor solo te limita. Lo que hay que hacer es implementar las estructuras adecuadas en pos de conseguir la mejor recuperación natural posible. A veces es cuestión de gustos, de encontrar lo que te viene bien y te aporta una sensación de recuperación. Hay terapias o productos que no son más que placebos, pero siguen teniendo sus beneficios. Como pasa con todo en este libro, tienes que averiguar qué es lo que te funciona mejor, pero aquí te dejo algunos tratamientos que he utilizado con mis clientes. Me gusta dividir el proceso de recuperación en tres grupos:

- Terapias externas y prescritas.
- Herramientas tecnológicas para la recuperación.
- Terapia de agua fría.

TERAPIAS EXTERNAS

El tratamiento manual que te proporciona un masajista, un osteópata o un quiropráctico no solo te beneficia en términos de recuperación, sino que también funciona como medida de prevención. La mayoría de los terapeutas te ayudarán con un diagnóstico a identificar un problema, una lesión o un desequilibrio de cara al futuro. Estos profesionales sienten, ven y perciben cosas en ti de las que tú no eres consciente. A pesar de que la terapia de masaje se centra en trabajar los tejidos blandos, incluyendo la reducción de la inflamación y la eliminación de las toxinas, también puede ayudar a relajar y reprogramar la mente, así como a la prevención (identificando y abordando cualquier cosa que pudiera convertirse en un problema en el futuro). La osteopatía trabaja principalmente con la columna vertebral, pero también ayuda con la movilidad y todo lo relacionado con el correcto funcionamiento de las articulaciones y la manipulación y el trabajo de los tejidos blandos. La quiropráctica se centra en la manipulación y liberación de las articulaciones.

Ponerse en manos de este tipo de profesionales puede parecer algo excesivo si no te lo habías planteado al embarcarte en este viaje, pero lo cierto es que no hay mejor manera de abordar y corregir cualquier posible problema antes de que se convierta en algo grave. Recibir una opinión objetiva e interactuar con otras personas puede ser muy bueno para la recuperación.

Los tratamientos son algo esencial para la mayoría de los actores y actrices, en especial para los que van a actuar en producciones cinematográficas muy exigentes en el plano físico. A la hora de trabajar con artistas en este tipo de películas, en las que además existía la posibilidad de tener que portar armas y trajes pesados (como en el caso de Charlize Theron en *La vieja guardia* o con Natalie Portman en *Aniquilación*), tener la posibilidad de recibir tratamientos fue esencial para su recuperación.

Si no tienes ganas de gastar dinero en terapias externas, otro de los mejores métodos que puedo recomendarte es que hagas

sesiones completas de estiramientos dinámicos que incluyan diez ejercicios y diez repeticiones de cada uno. Los estiramientos dinámicos llevan la sangre a los grupos musculares en los que quieres centrarte, hacen que las fibras se abran y ayudan a eliminar toxinas, lo cual puede aliviar el dolor y facilitar la recuperación. Dependiendo del tiempo que tengas, puedes hacer la rutina completa una o dos veces. Esta es una de las sesiones que más me gusta hacer al final de la semana (busca las explicaciones para estos ejercicios dinámicos de estiramientos en el capítulo «Activación y desactivación»).

- Paso del oso + posición de la paloma.
- Sentadilla + estiramiento de abductor.
- Zancada hacia atrás con estiramiento de flexor.
- El escalador adaptado para trabajar isquiotibiales.
- Abdominal clásico con rotación de tronco.
- De rodillas + postura del niño.
- Estiramiento de cuádriceps + zancada hacia atrás + flexión de rodilla.
- La araña lateral.
- Postura de la carpa + incorporarse.
- Plancha + carpa + cobra.

HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS PARA LA RECUPERACIÓN

Desde pistolas de percusión hasta la estimulación eléctrica; yo utilizo mucho este tipo de herramientas con mis clientes, y te animo a que las pruebes tú también. Hay algunos aparatos que son caros, pero puedes intentar alquilarlos durante un tiempo en vez de comprarlos.

PISTOLAS DE PERCUSIÓN

Cuando trabajo con actores que necesitan ayuda con su recuperación suelo utilizar estas herramientas: son rápidas y efectivas, tienen forma de arma o de taladro y acaban en rodillos o pelotas vibradoras. Estas pistolas relajan los músculos e incrementan el flujo sanguíneo en diferentes partes del cuerpo, lo cual tiene propiedades curativas.

Las pistolas de percusión ayudan a deshacerse del ácido

láctico y otras toxinas de nuestro cuerpo. Aunque forman parte de las herramientas caras, usarlas es una manera muy eficaz y poco intrusiva de acelerar el proceso de recuperación y de prevenir lesiones. Yo tiendo a recurrir a ellas durante el rodaje, ya que puedo seguir usándolas incluso cuando mis clientes llevan los trajes puestos, es decir, que no se pierde nada de tiempo y puedes centrarte directamente en la zona que necesitas tratar. Además, son fáciles de transportar y puedes usarlas antes, después o incluso durante la sesión de entrenamiento (ver el entrenamiento de Harrison Ford para *Indiana Jones*).

DISPOSITIVOS DE ESTIMULACIÓN ELÉCTRICA

Este tipo de dispositivos, entre los cuales se incluyen los electroestimuladores TENS Compex, proporcionan estimulación eléctrica a los músculos que desees. Se utilizan con frecuencia en etapas tempranas de rehabilitación para atraer el flujo sanguíneo y ayudar a prevenir el desperdicio muscular (cuando el tejido muscular está en desuso y, por tanto, empieza a debilitarse) sin utilizar energía. Esta terapia permite que un músculo se recupere a la vez que se estimula una articulación. También se pueden usar sus mecanismos de bombeo para drenar cualquier hinchazón excesiva. Se usan con frecuencia junto con el hielo y la compresión para acelerar el proceso de recuperación.

Está claro que algunas de las herramientas que utilizo con mis clientes no son baratas, y entiendo que no todo el mundo va a querer invertir en un electroestimulador TENS, por ejemplo. A pesar de todo, son dispositivos increíblemente eficaces y vale la pena conocerlos. Muchos de estos dispositivos se pueden alquilar; esa puede ser la mejor opción para ti si no vas a tener que usarlos con regularidad.

Algo que sí te recomiendo que te plantees es el NormaTec, una herramienta de masaje que funciona con presión de aire. Es como ponerte unos pantalones que se inflan, ya que emplea presión de aire compartimentada; esto lo convierte en un dispositivo muy útil para la recuperación después del entrenamiento. La presión ayuda a calmar el dolor muscular y también mejora la circulación en las zonas afectadas. NormaTec es portátil y solo tienes que tumbarte en la cama o sentarte en

una silla para empezar a recuperarte de forma inmediata. Además, tiene un funcionamiento muy sencillo, un sistema electrónico que te permite controlar la presión y el tiempo. Hasta puedes dormirte llevándolo puesto. Es un aparato estupendo si quieres hacer otras cosas durante la recuperación, como leer un libro o un guion. Utilizo mucho este sistema cuando tengo varios clientes que necesitan recuperar sus tejidos musculares al mismo tiempo y yo no me puedo multiplicar.

Otro dispositivo de alta tecnología que también se puede alquilar es el AlterG, una herramienta de rehabilitación revolucionaria diseñada por la NASA que tiene los mismos efectos fisiológicos que el desplazamiento dentro del agua. Se trata básicamente de una burbuja de aire gigante colocada sobre una cinta de correr que puede soportar parte de tu peso corporal y ajustarse a la ligereza que quieras sentir. Esto quiere decir que puedes sobrellevar una lesión leve mientras recuperas tu movimiento y tu andar natural. Puedes ir disminuyendo el porcentaje de peso corporal que soporta la burbuja hasta que finalmente recuperes el cien por cien de tu capacidad.

TERAPIA DE AGUA FRÍA

Se cree que el agua fría tiene unas propiedades curativas espléndidas. Recuerdo que, durante un rodaje en Irlanda, fui a un lugar llamado Forty Foot, donde la gente va en todas las épocas del año a nadar y bucear mientras las olas de agua helada rompen a su alrededor. Charlé un poco con las personas que iban allí a nadar y no podían expresar con palabras todos los beneficios físicos y mentales que les reportaba bañarse en agua fría cada día. Me dijeron que les aportaba claridad mental, concentración y energía. A algunas personas también les aliviaba el dolor. Cuando te sumerges en agua fría, al principio impacta mucho. Es horrible, la verdad. Pero, si consigues aguantar, pronto te engancharás; creo que hay personas que son prácticamente adictas a los baños de agua fría. Se los dan cada día, no pueden vivir sin ellos. Es una adicción sana, ya que puede fortalecer tu sistema inmunológico gracias al aumento en

la producción de glóbulos blancos y, además, reducir las toxinas, pues hace que el corazón bombee más sangre y, por tanto, ayuda a expulsarlas.

También puedes practicar la exposición al frío metiéndote en una bañera de agua fría y hielo. En el lado más extremo de la práctica podemos encontrar las cámaras de crioterapia. Exponerte a temperaturas extremas durante un par de minutos (la cámara puede alcanzar hasta los cien grados bajo cero o incluso menos) puede ayudarte a activar los sistemas de recuperación del cuerpo. He utilizado esa terapia con muchos actores y actrices, incluido Daniel durante su preparación para las películas de James Bond.

Para las terapias de frío más aisladas me gusta utilizar un sistema llamado Game Ready, un aparato electrónico de crioterapia que te permite aplicar compresión y hielo a una zona de tu cuerpo para agilizar la recuperación. Lo he probado con mis clientes y conmigo mismo; puedes usarlo incluso mientras duermes. Si no tienes acceso a este tipo de equipamiento, el típico hielo en una bolsa o los guisantes congelados crearán unos efectos parecidos que te ayudarán a reducir la inflamación y a aliviar el dolor.

PISCINAS DE INMERSIÓN

Daniel solía meterse en piscinas de inmersión frías y calientes: primero tres minutos en la de agua caliente y después otros tres en la de agua fría. Es un ejercicio magnífico para fortalecer el sistema inmunológico, y también para mejorar la recuperación y aportar bienestar. Cuando entras en la piscina de agua fría, los vasos sanguíneos cercanos a la piel se contraen. Luego, cuando entras en la piscina de agua caliente, los vasos sanguíneos se dilatan y corre más sangre, lo cual ayuda a eliminar toxinas. Si no tienes acceso a piscinas de inmersión, puedes crear tu propia versión de la terapia de calor y frío dándote primero un baño de agua caliente para después aplicar hielo en las partes del cuerpo que tengas doloridas o lesionadas durante unos diez o quince minutos (no te pongas el hielo directamente sobre la piel, mejor envuélvelo en un paño de cocina). Luego, vuelve a sumergir la zona afectada en agua caliente. Haz dos o tres rondas.

11 | CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO DEL DESCANSO

El sueño puede ser el mejor indicador de tu progreso con el programa. El equilibrio que guardes entre los entrenamientos, la alimentación y otros elementos de la recuperación se verá reflejado en la calidad de tu sueño. Si estás llevando al extremo o descuidando alguno de esos factores, los patrones de sueño se verán afectados drásticamente. Hacer entrenamientos demasiado intensos o llevar una dieta demasiado estricta, por supuesto, te afectará al sueño.

Siempre pregunto a mis clientes cómo han dormido. Durante las fases de preproducción y rodaje, suele ser la primera pregunta que les hago cada mañana. El sueño es la herramienta de recuperación más potente que hay. Me da la sensación de que muchas personas no dan al sueño de calidad el valor que tiene, pero probablemente sea el factor de recuperación más importante de todos, ya que no progresarás nunca si no duermes bien. El cuerpo se cura mientras dormimos gracias a la liberación de hormonas del crecimiento, que son esenciales para reparar tejidos y retrasar el envejecimiento, además de prepararte para el día siguiente.

Si has tenido una mala noche con sueño irregular, probablemente te sentirás con poca energía y eso puede incrementar el riesgo de lesión, pues tus niveles de concentración serán más bajos. El cansancio y la falta de energía provocan que aparezcan con mayor facilidad los antojos de consumir fuentes de energía no esenciales como el azúcar, lo cual alterará tu plan nutricional.

Por supuesto, también puede llevarse al otro extremo. Dormir demasiado hace que tu cuerpo y tu mente entiendan que empieza un periodo de hibernación, y cada vez te será más

complicado seguir el ritmo y mantener la motivación cuando te levantes. Se trata de encontrar el equilibrio personal y lo que te funciona, a ti y a tus niveles de energía. Despertarse de forma natural de un sueño ininterrumpido después de haber estado mínimo cuatro horas en fase REM (la fase del sueño en la que entras en el estado de reparación profunda que el cuerpo necesita) es signo de que el cuerpo ha cumplido con sus tareas de reparación, reinicio y regeneración de los ciclos del sueño.

HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU SUEÑO

Por supuesto, el sueño es un proceso totalmente natural de los seres vivos. Sin embargo, hay quien lo lleva mejor y quien lo lleva peor, y aunque tú no tengas problemas de sueño, seguro que conoces a alguien que los tiene. Si eres capaz de dormir donde sea, puedes considerarte una persona afortunada; solo un pequeño porcentaje de la población tiene esa habilidad. La mayoría de la gente necesitamos estar en el ambiente propicio para disfrutar de una noche de sueño reparador. Tienes que crear ese ambiente. Esto suele conllevar un pequeño esfuerzo, y quizá un tiempo para experimentar qué te funciona mejor. Una parte de mi rutina es darme una ducha justo antes de irme a dormir, pues me relaja mucho. ¿Y si hubiera algo con lo que no estás contando que puedes hacer para mejorar tu calidad de sueño?

Si no tienes claro cuál es el ambiente que mejor te sienta, prueba a llevar un diario de sueño durante un tiempo hasta que averigües en qué circunstancias obtienes mejores resultados. Deja constancia de lo que hiciste los días en los que te despertaste y pensaste: «Vaya, qué bien he dormido, me siento genial». Registra las horas que has dormido, la hora aproximada a la que te dormiste, la hora a la que te has despertado y cuál era el ambiente. Todas las personas tenemos un biorritmo natural: nuestro cuerpo quiere dejar de funcionar a una hora determinada durante un cierto número de horas. Cosas tan simples como la temperatura de la habitación también pueden ser determinantes a la hora de conseguir una buena calidad de

sueño.

	1	2	3	4	5	6	7
¿A qué hora me fui a la cama?							
¿A qué hora me dormí?							
¿A qué hora me he despertado?							
¿Me he despertado durante la noche?							
¿Qué estuve haciendo la hora antes de acostarme?							
¿Había algo distinto en el ambiente a la hora de irme a dormir?							
¿Qué comí durante el día?							
¿Cómo me encontraba por la mañana?							

La calidad del sueño la determina el ambiente. ¿Necesitas dejar una luz encendida o más bien prefieres que no se cuele ni un rayo de luz en tu habitación? ¿Te resulta esencial que haya silencio total, que suene música tranquila o te has habituado a dormirte oyendo ruido ambiente como el del tráfico? ¿Qué más ocurre en el dormitorio? ¿Te gusta dormir con la ventana abierta para que entre aire? ¿Cuáles son los elementos sensoriales que te proporcionan un sueño óptimo? Cuando hayas dado con las respuestas a estas preguntas, intenta crear este ambiente antes de irte a la cama.

Por el contrario, si has pasado una mala noche, anota si había algo diferente en el ambiente; eso podría ayudarte a detectar un patrón. Puede tratarse de un alimento en concreto que afecte al sueño, una ingesta exagerada de líquidos o algo tan sencillo como la comodidad. Mucha gente duerme en colchones que no son apropiados para su tipo de cuerpo y no utilizan la almohada indicada para el cuello, los hombros y la espalda que tienen. Estos son problemas muy comunes que tienen soluciones muy fáciles.

En un mundo ideal, tu cerebro no recibiría el estímulo de una pantalla mínimo una hora antes de acostarte y tu teléfono estaría en silencio, pero soy realista y comprendo que esto no siempre va a ser posible. Entiendo que puedas necesitar o que te guste estar con el portátil justo antes de dormir o que dediques

cierto tiempo a hablar con familiares y amigos con el móvil. No obstante, si la calidad del sueño es importante para ti, hallarás la manera de minimizar el tiempo de exposición a las pantallas antes de irte a dormir.

Es muy probable que los estimulantes como el café, el té y las bebidas con alto contenido en azúcares te dificulten el sueño. Sé que cada persona tiene un estilo de vida y un enfoque distinto y utiliza estímulos diferentes para subir la energía, así que simplemente has de encontrar los que te van bien. Se ha popularizado mucho el uso de la tecnología para medir los patrones de sueño. Utilizamos la tecnología para monitorizar los entrenamientos, así que, si el sueño forma parte de tu programa, ¿por qué no llevar un seguimiento de este también?

AFINA TU ALIMENTACIÓN

El hecho de que tus patrones de sueño se tambaleen es señal de que algo está desequilibrado. Si tienes hambre o sientes hinchazón, te resultará más difícil relajarte y entrar en ese estado de meditación que conduce a un sueño de calidad. Cuando alguien sigue un plan de alimentación más estricto, tiende a querer dormir todo lo posible para mantener los antojos a raya. Por desgracia, no suele funcionar; esta forma de actuar no nos lleva a tener un sueño de calidad, sino todo lo contrario.

Si mis clientes me dicen que no duermen bien, intento adaptar su programa para asegurarme de que duermen y descansan lo suficiente. Es tan sencillo como bajar un poco la intensidad de los entrenamientos, o bien reducir o añadir calorías para crear un mejor equilibrio. Si quieres evitar despertarte con hambre en mitad de la noche, prueba a comer algo antes de acostarte. Ni que decir tiene que es muy importante saber elegir qué comer a estas horas. Por ejemplo, yo procuraría no comer carne si es tarde, ya que existe la posibilidad de que te provoque reflujo. En su lugar, te sugeriría comer algo más depurativo y fácil de digerir, como una sopa o un caldo, que te hidratará y puede contener diferentes grupos de alimentos. Puedes tomar alimentos con propiedades

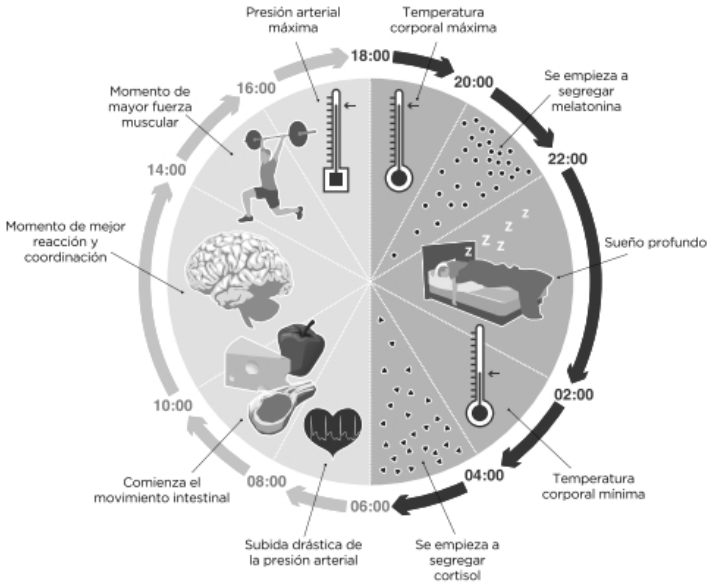
antiinflamatorias como la cúrcuma o minerales como el magnesio o el zinc, pues te ayudarán a llegar a un buen estado de relajación. Quizá conlleve un poco de ensayo y error dar con el alimento que mejor te sienta antes de irte a dormir. Es cuestión de ir refinando lo que comes y de estudiar qué es lo que más satisfecho te deja.

También puedes probar a tomar una infusión «para dormir», como la manzanilla, antes de acostarte, aunque me da que los efectos son más bien mentales que fisiológicos. El proceso de preparar la infusión antes de acostarte, incluso ya solo su olor, avisará al cuerpo de que tiene que ir relajándose y bajando el ritmo. A nuestro cuerpo le gusta seguir patrones y secuencias, así que reconocerá perfectamente el momento en el que te prepares para ir a la cama.

LA HORA DE DORMIR

Cada persona tiene un reloj biológico distinto; asegúrate de escuchar el tuyo. ¿Cuándo empieza tu cuerpo a bajar el ritmo, desconectar y prepararse para descansar? Entra en sintonía con el biorritmo natural de tu cuerpo y, si tienes sueño, no nades a contracorriente, vete a dormir antes. Y viceversa: no tiene ningún sentido que te acuestes a las nueve de la noche si no sueles tener sueño hasta las doce. Si es así, acuéstate más tarde.

No pierdas detalle de los mensajes que manda tu cuerpo y descubre la hora a la que deberías acostarte para tener un sueño óptimo. A nuestro cuerpo le encanta la constancia; con el tiempo, seguirás el mismo patrón de comportamiento de forma automática cada día a la misma hora. Irte a dormir a una hora de manera rutinaria te ayudará a conseguir una mejor calidad de sueño.



Durante la fase de producción, los actores y las actrices se levantan muy temprano. No es raro que los recojan a las cuatro y media de la mañana para poder llegar al set a las seis; de esta manera, da tiempo a entrenar, activarse y desayunar para luego continuar con peluquería, maquillaje y caracterización antes de comenzar a trabajar a las nueve. Para poder empezar el día tan temprano, has de programar la hora de ir a la cama lo suficientemente pronto como para dormir las horas necesarias. No pienses que podrás pasar con unas horas menos que de costumbre; tendrá un impacto tremendo en tu rendimiento, en tus niveles de concentración y en tu bienestar general: todo el mundo está de peor humor cuando no duerme lo que debe.

EL NÚMERO MÁGICO

Cada persona tiene unos requerimientos de sueño distintos. Hay quien necesita dormir ocho horas todas las noches, quien necesita dormir seis y quien se apaña con cuatro. Lo que importa es la calidad del sueño y cómo te sientes cuando te levantas por la mañana.

Hay días que dormimos muchas horas, pero puede haber sido solo un sueño superficial y que no hayamos entrado en la fase de sueño profundo, periodo en el que el cuerpo se ralentiza, bajando el ritmo cardiaco y el metabolismo, y que permite que el cerebro pase a clasificar y almacenar la información del día. Ahí es cuando estás teniendo un descanso de calidad. Siempre les digo a mis clientes que es mucho mejor dormir cuatro horas de forma profunda que dormir ocho de forma superficial. Al cuerpo le lleva cierto tiempo entrar en ese estado de reparación profunda en el que todo se reinicia y queda listo para empezar el siguiente día. No vas a dormir profundamente, por ejemplo, si has bebido alcohol, pues es un sedante y conduce a la supresión de la fase REM durante gran parte de la noche. Sabrás si has tenido un sueño lo bastante profundo según cómo te sientas cuando te levantes. Si solo has tenido un sueño superficial, seguirás sintiendo cansancio, pero si has tenido un sueño lo suficientemente profundo, te sentirás revitalizado y con fuerzas para afrontar el día.

Dormir demasiado tampoco es bueno, ya que rompe el ritmo de tu reloj biológico y puede afectar negativamente a cómo te despiertas al día siguiente. Si te despiertas más o menos a la misma hora de siempre y decides volver a dormirte, es como si arrancaras el motor y lo apagaras de nuevo. Es preferible que duermas lo suficiente y te levantes a la primera a que pospongas la alarma.

ENTRENAMIENTO Y SUEÑO

Si entrenas por la noche, eso va a hacer que tu frecuencia cardiaca suba y tu metabolismo aumente, así que el cuerpo va a necesitar cierto tiempo para estabilizarse antes de que se relaje y alcance el estado propicio para dormir. Asegúrate de acabar de entrenar con un margen mínimo de dos horas antes de irte a dormir. Yo he llegado a adelantar los entrenamientos de mis clientes con tal que mejorasen sus periodos de descanso. Otra cosa que recomiendo es tomar una comida líquida tras el entrenamiento, pues se digiere con mayor facilidad y eso debería

ayudarte a dormir mejor.

Suelo animar a mis clientes a que no dejen pasar la oportunidad de echarse una «siesta del atleta» cuando quieran activarse rápidamente. Cuando les dan un descanso corto durante el rodaje mientras cambian los escenarios, las luces o gestionan algún problema técnico, disponen de un tiempo muy valioso para descansar. Ese es el mejor momento para tumbarse y echar una cabezada.

Echarse la «siesta del atleta» no es una ciencia, es un arte; tienes que averiguar lo que te funciona. Igualmente, no te recomiendo dormir más de veinte minutos, a no ser que quieras que afecte a tu nivel de energía y te arruine el sueño por la noche. Si duermes durante demasiado rato, tu cuerpo pensará que estás a punto de entrar en la fase de sueño profundo y le costará volver a arrancar cuando despiertes. Echarse una siesta de veinte minutos es casi como hacer una meditación y ayuda a que el cuerpo descanse, se reinicie y se reactive. Podrás sobrellevar lo que quede de día con más energía y mayores niveles de atención y concentración.

A la mayoría de las personas nos preocupa no dormir bien, pero, por desgracia, lo peor que puedes hacer es preocuparte. Confía en que eres capaz de descansar y ten en cuenta que influyen muchos factores que escapan a tu control. Has de encontrar la manera de averiguar tus patrones de sueño perfectos. Ahí es donde entra nuestro diario de sueño. Si no, a veces solo hace falta cambiar el ambiente yendo a un hotel o pasando un par de noches en casa de un amigo para romper el patrón de sueño deficiente.

12 | LIDIAR CON LESIONES Y CONTRATIEMPOS

En el prólogo, Daniel Craig cuenta cómo lo ayudé a recuperarse después de que sufriera lesiones o los inevitables contratiempos físicos en el rodaje de una película de Bond. Pero la recuperación física de alguien que se haya lesionado es solo una parte del proceso, ya que la salud mental también puede verse afectada, a menos que se tenga un plan constructivo y una vía clara de recuperación. Es fácil sentirse triste tras una lesión, ya que el proceso de recuperación puede ser muy frustrante. Esto lo descubrí hace poco, mientras escribía este libro, cuando me rompí el tobillo.

Gestionar las secuelas mentales y emocionales de una lesión es a menudo más difícil que lidiar con la parte física y la rehabilitación. De hecho, esto juega un papel importante en mi trabajo, como cuando entrenaba a Daniel para sus películas de Bond. De igual forma que en el mundo del deporte se sufren lesiones cuando los cuerpos se llevan al límite, Daniel se hirió varias partes del suyo mientras realizaba escenas de acción, por ejemplo, cuando se hizo daño en el tobillo durante el rodaje de *Sin tiempo para morir*. No importa quién seas, te vas a sentir vulnerable cuando estés físicamente mal. Pero he descubierto que todos los contratiempos tienen solución, y parte de mi trabajo es hacer que mis clientes recuperen la salud de la manera más eficaz posible, sin saltarnos pasos.

LAS LESIONES SON INEVITABLES

Las lesiones ocurren. Son prácticamente ineludibles si estás rodando películas de acción. He tenido que aceptarlo. Evitar las lesiones es, por supuesto, el principal objetivo en mi trabajo. Como prevención, analizaba las secuencias de riesgo de las

películas de Bond y veía lo que le pedían hacer a Daniel. Cuando pensaba que la secuencia iba a ser dura y que sus rodillas y codos iban a sufrir impacto, por ejemplo, intentaba proteger y dar apoyo a esas partes del cuerpo con cintas kinesiológicas, así como usar almohadillas para protegerlas bajo el traje. Pero, a pesar de toda la seguridad y la prevención que puedo proporcionar durante el rodaje de una escena de persecución u otras secuencias de riesgo muy exigentes físicamente, tiene que haber algún tipo de realismo o, de lo contrario, no parecerá auténtico.

Las secuencias de riesgo más importantes y complicadas se ensayaban muchas veces, pero la sensación siempre era diferente cuando se rodaban de verdad. Daniel había ensayado una escena con un chándal suelto y en zapatillas de deporte, pero para el rodaje tenía que llevar puesto un traje a medida y zapatos de vestir. Debía correr a través de una superficie inestable con un arma y rodeado de explosiones. Cuando Daniel tenía cuatrocientas personas del equipo mirándolo y tres cámaras apuntándolo en el set, adoptaba una mentalidad diferente en comparación con su entorno de ensayo. Su nivel de adrenalina era muy alto, su motivación y velocidad iban en aumento y, tras hacer diferentes tomas, comenzaba a enfrentarse al ácido láctico y a la fatiga.

Todavía recuerdo a la perfección todos esos momentos en los que Daniel se lesionó durante el rodaje. En *Quantum of Solace*, se hizo daño en el hombro en una escena de riesgo que involucraba un avión cayéndose. También recuerdo la vez que se desgarró los gemelos en *Skyfall*. Y también hubo un momento en el que Daniel participó en una escena de lucha para *Spectre* dentro de un tren en Pinewood Studios y se lesionó el ligamento cruzado anterior de su rodilla, con el que tuvimos que lidiar durante el resto del rodaje. También hubo otros contratiempos menores. El cuerpo humano es algo complejo y extraño. A veces no son las cosas aparatosas las que entorpecen el camino, sino las más pequeñas, las que no podrías evitar ni con la mejor salud y seguridad posibles, como caerte por la calle o saltarte un escalón.

Aunque no estés haciendo algo tan arriesgado como rodar

una película de acción, debes prepararte para la posibilidad de algún imprevisto antes o después. Con esto en mente, será más fácil enfrentarte a él cuando ocurra, sin que sea un golpe tan duro.

SIGUE ENTRENANDO EL RESTO DE TU CUERPO

Antes de que pasaran dos semanas tras la lesión de tobillo de Daniel en *Sin tiempo para morir*, lo animé a volver al gimnasio a entrenar otras zonas, incluyendo el tren superior. Tras la operación, intenté averiguar una manera de continuar con el entrenamiento físico y mantenerse mentalmente activo mientras seguía el protocolo de rehabilitación.

Muchas personas se vuelven sedentarias durante la recuperación de una lesión, pero, en mi opinión, debes seguir entrenando el resto de tu cuerpo siempre que sea posible. Creo que mantener el cuerpo y la mente activos es muy beneficioso, ya que el entrenamiento fomenta la liberación de sustancias químicas y hormonas cruciales que ayudarán a tu cuerpo durante el proceso. Si eres capaz de mantener tu cuerpo activo y en su estado natural (y esto incluye el metabolismo), acelerarás el proceso de sanación debido a una mayor circulación sanguínea. Con la inactividad, los músculos pierden energía, lo cual puede causar atrofia muscular. Las lesiones son un contratiempo temporal, no una parada total del cuerpo. Seguir con un estilo de vida activo evitará que tu condición física empeore. Mantén tu cuerpo en movimiento y no dejes de hacer nada de lo que solías hacer.

Cada vez que un actor o una actriz se lesiona, nos sentamos a diseñar un programa de entrenamiento que les permita trabajar con sus limitaciones y cuidar su salud mental durante la recuperación. Esto incluye asegurar una buena alimentación, por ejemplo, con un plan de dieta antiinflamatoria (ver la sección de nutrición de la tercera parte para más información). Siempre estoy investigando sobre cómo realizar una recuperación de la mejor manera posible y volver al cien por cien de la capacidad física. Al entrenar el resto de tu cuerpo, dejas de pensar en la

lesión y te permites centrarte en algo diferente durante un tiempo. Daniel y yo decidimos hacer lo que fuera necesario para trabajar a pesar de su lesión de tobillo, y así, tan pronto como fuera posible, estaría en forma y listo para el resto del rodaje.

ESCUCHA A TUS EMOCIONES

Con la mayoría de las lesiones, podrás ver los efectos físicos en forma de hinchazón y hematomas. Pero también necesitas vigilar un aspecto secundario que puede resultar invisible: el impacto de la lesión en tu salud mental. Una señal de que no estás demasiado bien puede ser la pérdida de interés en la rehabilitación o en aquello que necesites para sanar tu cuerpo. Las lesiones pueden ser muy frustrantes. Ya que al cuerpo le lleva un tiempo sanar de forma natural, las cosas más simples y cotidianas de la vida pueden volverse muy complicadas.

Las lesiones pueden convertirse en un gran desafío para quien tenga una vida muy activa y ya no pueda hacer lo que solía hacer. Es en esos momentos en los que tendrás la oportunidad de aprender sobre ti. Necesitarás ser capaz de diferenciar los días en los que la frustración venga de cosas como no haber dormido bien de aquellos en los que se trate de algo más serio y te sientas deprimido, sin saber cómo levantar el ánimo. Cuando sufres una lesión, debes prestar tanta atención a la parte mental como a la física.

Si tienes una lesión de larga duración, creo de veras que siempre saldrás de ella más fuerte, tanto física como mentalmente. Lidiar con una lesión es una forma de acondicionamiento mental, pues te demuestra lo que eres capaz de hacer y de soportar durante el proceso de recuperación. Aunque te hagas más fuerte mentalmente de forma natural, puedes cambiar tus metas para mejorar el proceso. Plantéate nuevos retos para cuando la lesión haya sanado. Y recuerda siempre que lo que importa no es cómo empiezas, sino cómo acabas.

Habrá días mejores y días peores en lo tocante a tu condición física, pero como todo en la vida. Saborea cada

momento positivo y aprende a enfrentarte a los negativos descubriendo qué los ocasiona y trabajando duro para salir de ellos. Creo que aprendemos más de lo malo que de lo bueno. No es cuestión de desanimarte a propósito, sino de aprender a animarte.

Todo el mundo pasa por momentos duros cuando sufre lesiones o contratiempos. No tengas miedo a expresar tus sentimientos y decir que no quieres hacer algo. A veces, solo necesitamos reconocer que no pasa nada por sentirse mal y que no siempre es posible estar contento. No luches contra tus emociones; están ahí, nos guste o no, y el cómo lidiamos con ellas es lo importante. Siempre es bueno tener actividades que hacer para dejar de mortificarte por la lesión o por no ser capaz de realizar el plan de entrenamiento normal durante unos días. Quizá pueda ser escuchar música o ver un programa de televisión, o tal vez ir a tomar un café o a pasear al perro; cualquier cosa que te distraiga y te haga pasar tiempo fuera de casa es bueno para ti.

URDE UN PLAN DE VUELTA A LA NORMALIDAD

Cuando sufres un contratiempo o una lesión, no hay nada tan importante como tener un plan que te ayude a volver a la normalidad. Si no sigues un plan, correrás el riesgo de perder la razón y de frustrarte al no saber cuándo vas a recuperar la salud por completo. Debes tener objetivos, microobjetivos y momentos de progreso que te permitan marcar el camino y te aporten el impulso mental para avanzar. Si hay un programa establecido, te puedes hacer una idea de dónde estarás en la primera semana, cómo serán las cosas en la semana número dos y qué nivel de actividad tendrás en la semana número tres, y así sucesivamente.

Sufrir una lesión por primera vez puede llegar a ser muy duro, ya que no sabes cuánto tiempo llevará la recuperación o cuánto tardará tu cuerpo en sanar de forma natural. Si no has pasado antes por una situación así, tendrás la sensación de que nunca volverás a estar bien, y esto puede ser difícil cuando no tienes experiencia.

Yo me rodeo de un equipo de profesionales que ofrecen asesoramiento médico experto y me aportan las herramientas y la información que necesito para ayudar a mis clientes y seguir el camino correcto. Si tienes la posibilidad, mantente en contacto con profesionales médicos (quizá tu fisioterapeuta o tu médico de cabecera) y pregúntales cuánto tiempo estiman que le llevará a tu cuerpo recuperarse. Pregúntales también cuándo podrás avanzar a la siguiente parte del proceso, pues el tiempo de recuperación de cada persona es diferente.

AHÍ FUERA HAY ALGUIEN QUE TE AYUDARÁ

Como entrenador personal, principalmente me dedico a motivar, y esto se aplica también al tiempo de recuperación. Estoy aquí para que los actores y las actrices sigan con ganas de entrenar. Cuando alguien se siente triste por una lesión, es mi trabajo asegurarles que no se acaba el mundo. Les demuestro que están haciendo un progreso cada vez mayor en su recuperación y su acondicionamiento físico y que están en el camino correcto para volver a estar en forma pronto. Les digo: «Estás aquí, lo estás haciendo y tienes que seguir haciéndolo lo mejor que puedas. No vale la pena centrarse en los "y si", los "pero" y los "quizá": piensa solo en "lo hice", "puedo hacerlo" y "lo voy a hacer"».

Es inevitable entablar una amistad con personas con las que trabajas durante largos periodos de tiempo, especialmente si está en tus manos su salud y su bienestar, que son cosas muy personales. Después de trabajar juntos en las cinco películas de Bond, Daniel y yo habíamos desarrollado una estrecha relación, aunque por supuesto debo separar cuándo estoy trabajando y cuándo no. Soy un profesional durante el rodaje y en el entorno de trabajo, pero, fuera de ahí, Daniel es también un amigo y, como en toda amistad, nos apoyamos cuando aparecen contratiempos.

Te sugiero que tengas alguien con quien hablar, quizá una amiga o un familiar, o tal vez alguien que haya pasado por una lesión similar y se haya recuperado por completo. Te animarán a seguir progresando y a ver la luz al final del túnel.

Hace poco, cuando me rompí el tobillo, tuvieron que operarme. Daniel era uno de los amigos que me escribía y me recordaba que estaba ahí. Demostró mucha empatía, porque él ya había pasado por algo así. Cuando has vivido algo parecido, aunque no sea exactamente la misma lesión, puedes compartir el camino, el proceso de recuperación y la vuelta a la normalidad con alguien que necesite tu ayuda.

TEN PACIENCIA

Uno de los mayores mitos del mundo del fitness es que tienes que aguantar el dolor. Pero ese pensamiento estereotípicamente masculino de desestimar el dolor y seguir adelante pase lo que pase es peligroso. Ahora sabemos que no tienes que sufrir para avanzar. Por supuesto, existen diferentes grados de dolor, y cuando pases por un proceso de recuperación va a ser duro, pero debes ser capaz de diferenciar entre el dolor progresivo y el crónico, que puede originar contratiempos.

Para la mayoría de las personas no es fácil reconocer cuándo deben ponerse a tope con la recuperación y cuándo descansar y tomárselo con más calma. La manera en la que me gusta estructurar el proceso es tener un día de cuidado personal, un día de acondicionamiento y, de nuevo, un día de cuidado personal. Si solo haces uno u otro y esperas así tener una rápida recuperación, te equivocas. Necesitas tener un equilibrio, y la mejor forma de conseguirlo es alternando ambas cosas. Si solo haces acondicionamiento, no ayudarás a la lesión: en lugar de abordar el problema, lo empeorarás. El equilibrio es fundamental.

En el día de acondicionamiento, deberías hacer ejercicios específicos para fortalecer las articulaciones o desarrollar el músculo que has perdido desde la lesión. Estás intentando recuperar la fuerza, el equilibrio, la movilidad y tus patrones habituales. Durante el día de cuidado, hablaría con mi fisioterapeuta sobre los efectos del día de acondicionamiento para ver si eso me permite seguir adelante. Es lo que yo llamo un examen de proceso, descanso y progreso. En un día de

cuidado, puedes hacer terapia manual, aplicarte hielo, realizar estiramientos y dedicarlo al descanso general.

Cuando pasas unas diez o doce horas al día con alguien, a veces incluso más, empiezas a reconocer sus signos de fatiga y de desconcentración, así como a darte cuenta de cuándo la otra persona no se siente segura o cómoda con algo. Tras muchos años trabajando con Daniel, por ejemplo, conozco sus capacidades y sé cuándo exigirle y cuándo no. Esto ocurre cuando pasas tiempo a diario con alguien.

Como entrenador personal, esta es una parte fundamental de mi trabajo. El enfoque más sensato es tener cuidado e intentar no acelerar el proceso de rehabilitación. Tras años de experiencia, aprendes a caminar sobre esa fina línea entre la progresión acelerada y el progreso natural. Si te fuerzas demasiado, corres el riesgo de volver atrás en el proceso. A veces, debes dejar que la naturaleza siga su curso. Si experimentas una reacción adversa, da un paso atrás y vuelve al progreso natural. Espera a que la reacción se calme y prueba de nuevo con la progresión acelerada.

Hay ocasiones en las que una lesión es la forma en la que nuestro cuerpo nos comunica que estamos haciendo demasiado. Una lesión es difícil de evitar cuando ocurre por accidente, pero hay otras veces en las que la lesión viene ocasionada por el entrenamiento, y esto sí está bajo tu control. Si sufres un contratiempo es una gran oportunidad para aprender más sobre tu cuerpo y qué te funciona. Pregúntate qué puedes cambiar de tu entrenamiento y de tu alimentación para reducir la probabilidad de que esto suceda de nuevo. O elimina un método de entrenamiento o un ejercicio concreto que no te haga sentir bien, te cause dolor o no se ajuste a tu biomecánica, es decir, la manera en la que tu cuerpo se mueve.

TERCERA PARTE
ALIMENTACIÓN

13 | NO TE OLVIDES DE REPOSTAR

Una alimentación adecuada te dará rendimiento, te proporcionará energía y te ayudará a tener mejor salud mental. Hay mucha emoción y psicología en cada bocado, incluso en cada sorbo de ese batido tras el entrenamiento. La alimentación marca el ritmo de tu día: tu bienestar, tu recuperación y tu sueño giran en torno a ella. Nuestra relación con la comida (cómo la percibimos y en qué quemamos su energía) es realmente importante para nuestra salud en general y, por supuesto, cuanto más sepas, mejor podrás alimentarte con lo que tu cuerpo necesita. Una buena alimentación consiste simplemente en informarte para tomar decisiones estudiadas y evitar los malos hábitos.

Tanto si te dedicas al mundo del cine como al deporte, o si estás empezando en el mundo del fitness, no vas a lograr tus objetivos si no comes lo correcto. Puede que estés entrenando duro, pero si tu alimentación no es la adecuada, no progresarás tanto como podrías y tal vez tengas dificultades para maximizar tu capacidad genética.

En esta sección del libro voy a compartir mis ideas y opiniones sobre nutrición basadas en mis veinticinco años de experiencia y observación. También explicaré por qué considero que la privación es lo peor que puedes hacer con tus hábitos de consumo, y por qué no me preocupa tomar una copa de vino o una cerveza de vez en cuando. Creo que deberías ser capaz de alternar entre dos mentalidades diferentes: una centrada en la «alimentación de rendimiento» y otra relacionada con el bienestar mental y la socialización con las amistades y la familia. Este enfoque ha tenido bastante éxito entre las personas con las que he trabajado. Verás que me gusta simplificar bastante las cosas, y espero que este capítulo te dé la inspiración y el conocimiento que necesitas para mejorar tu alimentación y

evitar ponerte a dieta.

RENDIMIENTO VS. BIENESTAR

La alimentación estimula las sensaciones. También relaja los sentimientos, reduce los problemas y satisface los antojos. En cuanto entiendas lo que ciertos alimentos pueden hacer por ti, tendrás una relación totalmente diferente con la comida.

Tu visión de la comida depende del estado o el ánimo en el que te encuentres. Si te has lesionado, debes considerar la comida un elemento medicinal. Justo antes de realizar una actividad de alta intensidad verás la comida como un proveedor de energía, y después la percibirás como una ayuda para recuperarte. La comida también puede mejorar el sueño. Tu percepción de la comida cambia de forma constante. Pero, inevitablemente, tu cuerpo te hará saber lo que necesita, ya sea energía, sanación o descanso, dependiendo de las circunstancias. Si puedes alternar entre dos mentalidades diferentes, la mentalidad de «alimentación de rendimiento» y la mentalidad de «bienestar», crearás un gran equilibrio.

Para conseguir una mentalidad de alimentación de rendimiento, es útil pensar en lo que los alimentos van a hacer por ti y cuáles son los efectos psicológicos de su consumo. Cuando se trabaja para alcanzar un objetivo físico, habrá ciertos alimentos, bebidas y suplementos que puedes consumir antes y después del entrenamiento que te ayudarán a rendir más. Debes tener en cuenta lo que consumes y la forma en la que esto te proporciona estimulación y energía (ya sea para su uso inmediato o para almacenarla para más tarde). Cuando me siento a comer algo, siempre me pregunto: «¿Qué va a hacer esto por mí y por qué lo estoy comiendo ahora?».

Además, hay muchos tipos de combinaciones nutricionales que puedes consumir antes de dormir (como un mineral con una proteína) que te ayudarán a recuperarte y a rendir al día siguiente.

Aunque es bueno adoptar esa mentalidad de alimentación de rendimiento, tienes que ser capaz de salir de ella cuando estás

en un entorno más social. Puede que te sea útil pensar: «Vale, esa era mi alimentación de rendimiento, pero ahora es una ocasión especial, estoy contribuyendo a mi bienestar y estoy rodeado de personas que me importan y que no piensan tanto en lo que comen». Esa es una mentalidad completamente diferente. Si puedes pasar sin problemas de una a otra cuando lo necesites, tendrás una relación mucho más sana con la comida, con lo cual te será mucho más fácil alcanzar tus objetivos físicos y alimentarios.

LA PRIVACIÓN PUEDE DESTRUIRLO TODO

No hay nada peor que alguien que se siente culpable con un plan de alimentación demasiado estricto (¡estoy intentando evitar el uso de la palabra *dieta* porque no me gusta nada!). Es física y mentalmente insostenible, y, además de ser horrible para la persona en cuestión, es igual de desagradable para todas las personas que la rodean, ya que tienen que aguantar sus cambios de humor. Sin duda, el mayor error que puedes cometer con tu alimentación es ser demasiado extremista y privarte de los grupos de alimentos a los que tu cuerpo está acostumbrado.

Por experiencia, si intentas eliminar todo un grupo de alimentos o empezar a saltarte comidas eso volverá loco a tu cerebro. Te estás matando de hambre, el cuerpo y el cerebro no reaccionan bien ante situaciones extremas así y se rebelarán contra ti. Si te restringes demasiado, te garantizas ser infeliz y no serás capaz de mantener un programa tan estricto.

Si te autoconvences de que no puedes comer un determinado tipo de alimento acabarás pensando y deseando ese alimento todo el tiempo. Psicológicamente, creo que es muy importante sentir que todo está sobre la mesa y que puedes comer lo que quieras cuando quieras. La elección es esencial, pero tendrás que desafiarte para mantener el control tomando decisiones concienzudas. Cuando te restringes, no llegas a ningún sitio, ya que no puedes reducir tus calorías a cero, y eso nunca te llevará a una vida feliz y saludable.

Todas las personas con las que he trabajado tienen una

relación sana con la comida porque les he hecho ver las cosas de esa manera con algo de ayuda de los chefs, como Sarah Sugden, que les preparan la comida durante el rodaje. No me interesan las restricciones. No me interesan las privaciones. La privación no solo daña tu bienestar físico y mental; también destruye tu metabolismo y estanca tu rendimiento.

Nunca recurras a las privaciones para conseguir un fin estético. El cuerpo buscará energía de algún sitio para lograr el rendimiento que quieres que tenga. Comenzará a volverse catabólico, utilizando el tejido muscular como energía, lo que significa que está reduciendo tus ganancias obtenidas con esfuerzo. Es por eso por lo que no alcanzarás el rendimiento que quieres si te estás privando de comida.

Te aseguro que no quieres que tu cuerpo entre en un estado de bloqueo o de shock. Si el cuerpo siente que está siendo privado, siempre quemará el tejido muscular antes que la grasa. Por eso dejar el cuerpo en una zona de confort es mucho más beneficioso cuando se trata de quemar grasa de forma sostenible. Trabaja siempre con tu cuerpo y nunca contra él. Si te privas, puede que notes la pérdida de peso, pero podrías seguir teniendo el mismo porcentaje de grasa corporal porque es tu tejido muscular lo que se ha reducido, y a la larga eso perjudicará a tu metabolismo.

En pocas palabras, todo esto se reduce a que solo si quemas más de lo que comes, a través del rendimiento y no de la privación, lograrás tus objetivos físicos. Tienes que descubrir cuál es tu zona óptima para no privarte de la alimentación esencial. En el deporte, la alimentación se basa en el consumo y nunca en la restricción nutricional.

La alimentación restrictiva puede tener muchas consecuencias. Por ejemplo, si una mujer se priva de los alimentos que necesita para su vida diaria puede dejar de tener la menstruación o sufrir pérdida de cabello, uñas quebradizas, problemas de piel y envejecimiento prematuro. Eso es un precio demasiado alto para tu estética; piensa siempre en general y a largo plazo y céntrate en tu salud futura.

Si te pones un plan restrictivo, acabarás sufriendo la falta de energía, por lo que es más probable que se produzcan

enfermedades y lesiones. Serás más susceptible a tener lesiones musculares o del tejido conjuntivo si no estás en un estado óptimo y equilibrado con una buena alimentación. Si eres actor o actriz, cualquier día perdido por una lesión o enfermedad causa problemas de programación y financieros para la producción. Pero, aunque no trabajes en la industria del cine, estoy seguro de que no quieres aumentar las probabilidades de enfermar o lesionarte por una alimentación restrictiva con la esperanza de que eso mejore tu apariencia física.

En vez de centrarte en las cosas que vas a eliminar de la dieta, piensa en lo que vas a cambiar y en lo que puedes añadir, como más alimentos naturales en lugar de procesados. Lo que a mí me ha funcionado es introducir alimentos variados y de calidad. Hagas lo que hagas, no adoptes un enfoque restrictivo ni se lo impongas a los demás. No seas esa persona a la que nadie quiere invitar a su casa porque se ha puesto muy tiquismiquis con lo que come. Recuerda que la relación de cada persona con la comida es diferente; no des por hecho que otra persona debería seguir el mismo plan de alimentación que tú. Ten una mente abierta.

DÍAS TEMÁTICOS

Durante la preparación y el rodaje de *Sin tiempo para morir*, Daniel Craig y yo teníamos lunes vegetarianos, martes de pescado, miércoles veganos, jueves de carne blanca y viernes de carne roja. Los fines de semana se centraban en socializar y pasar tiempo con la familia. La idea de los días temáticos es establecer parámetros diarios en lugar de ser demasiado restrictivos, y también permite cierta variación: no hay que limitarse a comer siempre lo mismo cuando hay tantas opciones disponibles dentro de las temáticas elegidas.

Últimamente, me he vuelto un poco más vegetariano. Me influyó el tiempo que pasé preparando a Woody Harrelson para *Star Wars*. Él es crudivegano, y era increíble ver la energía que tenía. Siento que todos podríamos adentrarnos en ese mundo un poco más, ya que hay muchos más alimentos de rendimiento de

origen vegetal, y me estoy dando cuenta de que, además de los beneficios para la salud, los beneficios para el rendimiento son igual de buenos. Sin embargo, esto no significa que tengas que eliminar grupos enteros de alimentos (a menos, por supuesto, que lo hagas por razones éticas, de salud o por gusto). Todos podríamos comer más alimentos de origen vegetal sin etiquetarnos como vegetarianos o veganos. Es estupendo tener un pie en todos los campos, ya que así puedes tener una dieta equilibrada. Y si realmente quieres una etiqueta que te represente, siempre puedes llamarte «flexitariano».

Sé que otros entrenadores sugieren un «día trampa» los fines de semana, pero yo sugeriría cambiar el nombre a «día libre», porque si empiezas a hablar de hacer trampas, eso solo te animará a desviarte de tu programa. Después del fin de semana, vuelves a tu día temático vegano o vegetariano el lunes, con lo que regresas de pleno al plan. Según mi experiencia, empiezas la semana de cero y permites que tu cuerpo se restablezca y reinicie sus sistemas.

Creo que es fácil recordar las temáticas, y así, si estás fuera de casa y tienes que comer rápido porque tienes un día ajetreado, ya sabes los alimentos que puedes consumir. Pero date algo de libertad, ya que, a menos que tengas el entorno perfecto, es casi imposible cumplirlo a rajatabla. Puede ser que un día en el que se supone que debes comer pescado solo haya carne roja. Pero no pasa nada, ya que con los días temáticos tienes la flexibilidad de que todo sea intercambiable. Puedes intercambiar dos de ellos para seguir haciendo cada uno de ellos una vez a la semana. Es más fácil ceñirse a estos cinco parámetros que a los planes de comidas estrictos. Dentro de estas temáticas, también hay que tener en cuenta los «macros», es decir, el porcentaje de calorías que provienen de las proteínas, los carbohidratos o las grasas saludables. Los porcentajes se determinan en función de tus objetivos y del modo en el que quieres que tu cuerpo se adapte; por ejemplo, si quieres desarrollar tejido muscular, deberías aumentar las proteínas, y si quieres más energía, deberías aumentar los carbohidratos.

PROTEÍNA DE CALIDAD PARA EL MÚSCULO

En las primeras semanas, no fue fácil asegurarme de que Chris Evans tuviera la alimentación adecuada al entrenar para *Capitán América*. Cuando lo conocí, los bocadillos de albóndigas eran una de sus comidas favoritas. Chris siempre estaba en movimiento, y solía comer cualquier cosa que tuviera a mano. Pero pronto empezó a consumir los alimentos necesarios para complementar su entrenamiento y mejorar su salud. Uno de mis retos era conseguir que consumiera suficientes proteínas para ganar masa muscular, pero también evitar que almacenara el exceso de calorías o de energía en forma de grasa. Entre las comidas establecidas, Chris tomaba batidos de proteínas de absorción rápida para ayudar a su recuperación, además de un batido de proteínas de absorción lenta antes de dormir, y también merendaba fruta, frutos secos y semillas.

La proteína es clave para reparar el tejido muscular que has dañado durante el entrenamiento. Se trata de alimentar ese músculo mientras crece, se adapta y se fortalece. No puedes estar en déficit calórico, momento en que se gastan más calorías de las que se consumen, durante este proceso.

Piensa en el tejido muscular como un motor que quema calorías. Cada kilo de músculo requiere unas sesenta calorías al día solo para funcionar. Supongamos que aumentas dos kilos de músculo: quemarás ciento veinte calorías adicionales al día solo para alimentarlo. La grasa, por su parte, no requiere ninguna caloría para funcionar. Simplemente se queda ahí. No hace nada. No es responsable de ninguna función corporal, como la fuerza y el movimiento. Su único propósito es proporcionar energía almacenada.

LOS CARBOHIDRATOS Y LA PÉRDIDA DE GRASA

Una de las mayores falacias sobre la alimentación es que has de llevar un plan nutricional alto en proteínas para poder entrar en déficit calórico, quemar grasa y perder peso. Para mí, el déficit es déficit, y se puede conseguir distribuyendo los

macronutrientes de forma equilibrada. Es bueno que te observes y prestes atención a cómo te sientes cada día. Si te falta energía, ingiere más carbohidratos y grasas esenciales. Según mi experiencia, hay que consumir más carbohidratos. La mayoría de la gente dirá lo contrario, pero me da lo mismo. Este es el enfoque que ha dado resultados a mis clientes.

Por otro lado, si sientes que tu cuerpo está exhausto y no está sanando, no dudes en incorporar más proteína. Cada cual tiene gustos y preferencias distintas; escucha a tu cuerpo y dale lo que necesita. Nunca te sientas culpable y mantén el control. Por ejemplo, tu división de macronutrientes puede ser de un 90 % de carbohidratos y un 10 % de proteínas y grasas, pero si estás en déficit y consumes menos calorías de las que necesitas a nivel metabólico, tu cuerpo necesitará seguir utilizando la grasa como fuente de energía. Esto hará que tu porcentaje de grasa corporal se reduzca.

Cuando estás en modo de quema de grasa, necesitas más energía para entrenar. A mí me gusta que las sesiones sean más largas y constantes y sin fases de descanso para que la quema de grasa sea saludable y sostenida. ¿Cómo vas a ser capaz de hacer esos entrenamientos si la falta de carbohidratos está afectando negativamente a tus niveles de energía y tu concentración? Trae muchos más beneficios entrar en déficit (que te pondrá en modo de quema de energía) aumentando la actividad física que limitando la ingesta de calorías. Hay que tener cuidado porque, si te pasas con el déficit calórico, tu cuerpo podría sentirse amenazado y entrar en modo catabólico, que es cuando el cuerpo empieza a emplear tejido muscular como energía, destruyendo así tu metabolismo. Tienes que conseguir la armonía perfecta.

Siempre me doy cuenta de cuándo estoy usando grasa como combustible, porque es cuando mi cuerpo es más eficiente. Intenta notar en qué momento cambia tu cuerpo al modo de quema de grasa.

SÉ FLEXIBLE

Dentro de la temática, sé consciente de cuántas calorías necesitas en concreto ese día. Adáptalo siempre que lo necesites para mantener el rendimiento. Ya estuviera en el estudio de grabación o en un escenario real con Daniel, yo siempre tenía en cuenta lo que tenía que hacer cada día. Si ese día iba a rodar una escena de riesgo, le añadía calorías, y si tenía escenas de diálogo y no iba a estar tan activo, alteraba los macronutrientes y las calorías; eso sí, nunca lo privaba de nada. Cuando estuve trabajando con Chris Evans durante la preparación de *Capitán América* ingería entre dos mil quinientas y tres mil calorías al día. Sin embargo, los días en los que levantaba peso, le añadía quinientas calorías más de proteínas para facilitar la reparación de los tejidos.

A pesar de que yo tengo el gran privilegio de trabajar con chefs profesionales para garantizar que la alimentación de mis clientes sea la adecuada, tú también puedes determinar qué es lo que podrías necesitar cada día. Esto es lo que yo llamo «nutrición a medida», ya que has de ajustar constantemente tu ingesta calórica y adecuarla a tu día.

La mayoría de la gente suele hacer tres comidas grandes al día, cosa que puede hacerte sentir hinchado y aletargado. Además, el cuerpo tarda más en digerir los alimentos. Por ese motivo, animo a todos mis clientes y ahora a ti a comer con más frecuencia pero en menor cantidad, tal vez seis comidas al día.

Si dejas un intervalo de tiempo más corto entre comida y comida, pasarás menos tiempo pensando en cuándo vas a volver a comer, y también será más fácil evitar los alimentos menos saludables. A nivel mental, sienta genial saber que vas a comer dentro de poco. El aumento de energía y los beneficios psicológicos de hacer seis comidas pequeñas al día son más que evidentes.

Soy realista, y entiendo que esto va a ser más difícil para ti que para un actor o una actriz que tiene un chef a su disposición para prepararle las comidas que necesitan rápida y eficientemente. No obstante, considero que hacer seis ingestas pequeñas al día es algo que puede conseguir cualquiera. Puedes hacer lo que desees en la vida si quieres hacerlo, pero tendrás que organizarte. A nuestro cuerpo le encantan los patrones y las

rutinas, así que, una vez que hayas ideado la tuya (comer cada dos o tres horas con este plan de seis ingestas al día), tendrás que crear el hábito.

POR TU SALUD INTESTINAL, NO ABANDONES LOS FERMENTADOS

La mayoría de las mañanas en el set de *Sin tiempo para morir*, Daniel y yo tomábamos un desayuno equilibrado compuesto por tostadas de pan de centeno, huevos escalfados, aguacate, col rizada y chucrut. Menuda diferencia respecto al día que conocí a Daniel, cuando salió de una caravana desayunando un bocadillo de beicon.

El chucrut es un probiótico natural, y lo ayudaba a mejorar su salud intestinal. Ya puedes comer los mejores alimentos, que, como no tengas una buena salud intestinal (que sea eficiente en la descomposición, la absorción y la distribución), no servirá de nada. Ni siquiera podrás sacar partido a los alimentos de la mejor calidad. Sabrás que has logrado una buena salud intestinal si, además de una buena salud general, tienes la energía suficiente durante el día y duermes bien por las noches; esa es siempre una buena señal de que todo está en orden.

La gente suele hablar de comer sano y eliminar todos los alimentos procesados, hasta los que son saludables. En mi opinión, es importante no olvidar los buenos procesados, como los fermentados, ya que eso puede perjudicar a lo que ocurre en tu estómago. Si reduces los procesados al mínimo y no mezclas grupos de comida, puede que tu cuerpo decida que ya no necesita ciertas bacterias y deje de producirlas. Parto de la teoría de que si no utilizas algo, lo pierdes, así que asegúrate de que tu cuerpo siempre está haciendo lo que tiene que hacer. Además del chucrut, te recomiendo que comas kéfir, un yogur fermentado que te ayudará a garantizar una buena salud intestinal. Cualquier alimento que sea rico en probióticos, o incluso un suplemento de microorganismos vivos beneficiosos, te ayudará a tener un intestino sano.

CREAR UN ESTADO ANTIINFLAMATORIO

Si entrenas duro, te interesa que tu cuerpo entre en un estado antiinflamatorio, y por eso aconsejo a mis clientes que ingieran cada día cúrcuma o jengibre. La cúrcuma y el jengibre son grandes antiinflamatorios naturales que ayudan a bajar los niveles de toxicidad e inflamación.

Para generar adaptación, debes forzar el cuerpo mediante el entrenamiento. Este responderá adaptándose y fortaleciéndose, pero forma parte del proceso sufrir inflamación; es inevitable y no nos damos ni cuenta. Sin embargo, podrás mantenerte en un estado antiinflamatorio si consumes cúrcuma a diario. También me encantan la hierba de trigo, porque es una medicina natural que te aporta energía, y las infusiones de limón y jengibre, que van genial para reforzar el sistema inmunológico.

TÓNICO ANTIINFLAMATORIO DE CÚRCUMA

Prueba esta receta de la chef Sarah Sugden de un tónico antiinflamatorio de cúrcuma. Estos son los ingredientes que vas a necesitar:

- 6 trozos de raíz de cúrcuma fresca de unos 2 o 3 centímetros
- 3 trozos de raíz de jengibre fresca
- El zumo de dos limones o naranjas
- 2 cucharadas de miel de manuka o de miel cruda
- 3 pizcas de pimienta negra molida

Lava bien las raíces de cúrcuma y de jengibre hasta que estén totalmente limpias, pero mantén la piel de ambas. Pon todos los ingredientes en una batidora de vaso, bate hasta que quede una mezcla homogénea y pásala por un tamiz o un colador de tela. Puedes tomar un trago directamente de la mezcla o prepararte un té añadiendo tres cuartos de una cucharada sopera de la mezcla a una taza de agua hirviendo. Si te apetece que sea más fresquito e hidratante, puedes añadirle agua con gas, hielo y hojas de menta fresca. Si además quieres que funcione como un estímulo para tu metabolismo, añade una pizca de cayena en polvo; también puedes añadir canela, que ayuda a mejorar la circulación.

Comer desencadena todo tipo de reacciones químicas y emocionales mediante el sabor, el olor y el aspecto de los alimentos. Por eso la presentación de la comida es tan importante, porque si tiene buen aspecto te hará sentir bien. La comida no tiene por qué ser sosa o aburrida; un plato que parezca rico y apetitoso te animará a tener una relación sana con la comida. Como se suele decir, comemos con los ojos.

ESTÍMULOS PARA ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

A Daniel Craig y a mí nos gustaba tomar un expreso antes de hacer ejercicio, y mi consejo es que hagas lo mismo (si te gusta el café). Un expreso es el mejor estímulo que puedes darle a tu cuerpo antes de empezar a entrenar, ya que te aporta un chute de cafeína y, además, sabe y huele muy bien. Es la forma ideal de dar un aviso al cuerpo y a los sentidos de que estás a punto de comenzar el entrenamiento. Tomar un café antes de hacer ejercicio con un amigo es aún mejor, ya que es una manera estupenda de integrar la actividad social en vuestro programa y podéis aprovechar para hablar de la sesión que vais a hacer.

Además, el café solo no contiene calorías, así que es mejor que cualquier bebida isotónica o energética, que están llenas de azúcares refinados. Si te gusta tomar bebidas azucaradas antes de entrenar porque te va bien, de acuerdo, pero debes ser consciente de que todo ese azúcar tiene un efecto perjudicial en tu salud, así que deberías plantearte cambiar al café.

Después de entrenar en Pinewood Studios, Daniel y yo nos tomábamos un batido posentrenamiento vegano (hecho con leche vegetal, proteína y hojas verdes) mientras salíamos del gimnasio a prepararnos para el trabajo. Ese batido nos cargaba las pilas para el día de rodaje, ya que Daniel veía la alimentación como una herramienta para potenciar el rendimiento y no como algo social.

BATIDO POSENTRENAMIENTO DE DANIEL

Daniel utilizaba una receta de Sarah Sugden para el batido de rendimiento durante el rodaje de *Sin tiempo para morir*. Estos son los ingredientes que necesitas para prepararlo:

1 plátano
1 cacito de proteína de origen vegetal (de guisante o de arroz integral)
2 puñados grandes de espinaca fresca
1 vaso de leche vegetal (de avena, de almendra o de cáñamo)
1 cucharada de semillas de cáñamo, chía y bayas de goji
1 cucharadita de raíz de maca en polvo
1 pizca de canela

Es muy sencillo de hacer; solo tienes que mezclar todos los ingredientes con un puñadito de hielo en una batidora de vaso y listo.

Si quieres que contenga menos cantidad de carbohidratos, no pongas el plátano o añade solo medio (guarda el plátano ya pelado y cortado en una bolsa hermética en el congelador para tenerlo preparado). Si prefieres que quede menos cremoso, sustituye la leche vegetal por agua de coco. A la hora de elegir la proteína en polvo, busca la que tenga pocos ingredientes y de calidad. Si te gusta dulce, utiliza una que contenga estevia o vainilla. Y, si quieres algo más nutritivo, añádele un cacito de tu mezcla vegetal de superalimentos favorita, hecha normalmente a base de hierba de trigo, espirulina y cebada.

El momento en el que te lo tomes es crucial. Siempre que sea posible, si tu plan nutricional lo permite, tómatelo antes de que pasen veinte o treinta minutos del entrenamiento, ya que es entonces cuando el cuerpo está más receptivo a recargar energía. Durante el tiempo que transcurre justo después de entrenar, las células de tu cuerpo están buscando de forma activa las maneras de recibir y almacenar energía que poder utilizar más tarde. Me gusta pensar que la energía de hoy es un reflejo de lo que almacenamos ayer.

Yo prefiero consumir proteína vegetal, como la de guisantes o la de cáñamo, porque contienen menos químicos y sientan mejor al estómago. Creo que son más fáciles de digerir y distribuir. Dan la sensación de ser más naturales y nutritivas. Nunca alimentamos solo el cuerpo, también alimentamos la mente. Estos batidos, que siempre teníamos ya preparados en la nevera del gimnasio, se convirtieron en una parte imprescindible de nuestra rutina matutina.

BUSCA TU PROPIO CAMINO

El cuerpo siempre nos dice lo que quiere. Si entras en sintonía con lo que ocurre en tu interior, empezarás a ser capaz de captar las señales al vuelo. El cuerpo tiene una forma curiosa de decirte que tiene dependencia de algo. Puede ser de la cafeína, el azúcar, la proteína, los carbohidratos o, lo más importante, el agua. Lo que yo creo es que debemos aprender, no a reaccionar frente a estas señales, sino a prevenirlas. Si sabes que tus niveles de energía empiezan a caer sobre las once de la mañana, come o bebe algo media hora antes para prevenir esa bajada de energía.

Cuando nos iniciamos en el mundo del fitness, tendemos a priorizar lo que rendimos y lo que queremos hacer, aunque lo verdaderamente importante es lo que consumimos y lo que descansamos. Lo que obtienes de tu cuerpo viene determinado por lo que ha entrado antes. Conforme vayas progresando, puede que comiences a preguntarte qué tienes que hacer para estar y sentirte más en forma. De forma inconsciente y natural, irás reduciendo el consumo de azúcares refinados y empezarás a implementar pequeños cambios en tu plan de alimentación. Los cambios pequeños son los que traen mayores resultados.

Por último, has de averiguar qué te funciona mejor. Es muy importante que cultives una relación sana con la alimentación. Puedes hacer caso de algunos de los consejos que yo te he dado aquí, pero, por favor, tómate la libertad de seguir tu propio camino, eso es lo mejor que puedes hacer para crear un hábito a largo plazo. Según mi experiencia, la gente es mucho más firme cuando toma sus propias decisiones, y es mucho más probable que elijan las opciones saludables desde esa actitud.

Al fin y al cabo, la parte nutricional del fitness es muy simple. Es cuestión de mantener la motivación alta y de ponértelo fácil, de encontrar lo que te funciona a largo plazo y también de disfrutar el proceso y hacer lo que te haga feliz.

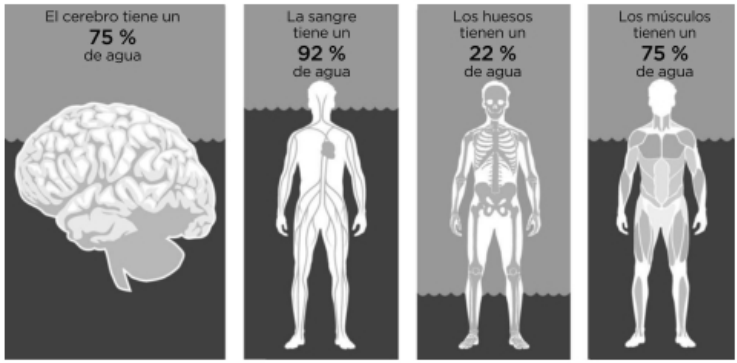
14 | NO DEJES DE HIDRATARTE

El agua es la fuente de la vida. Tiene una gran labor sanadora y proveedora de energía. No debe sorprendernos lo importante que es cuidar de nuestra hidratación, no solamente durante el ejercicio, sino antes y también después. El agua regula todo lo que ocurre en nuestro cuerpo, desde la temperatura hasta el funcionamiento de los órganos, así como el aporte de nutrientes a las células de nuestro organismo.

Por supuesto, aunque el agua sea la forma de hidratación más pura, la leche, el té, el café y los refrescos están hechos de más de un 85 % de agua, y pueden formar parte de la ingesta total de líquido. No me importa que mis clientes beban café y una copa de vino ocasional siempre y cuando beban suficiente agua. Cuida tu hidratación y tómate un café solo o una copa de algo si te apetece. Encuentra el equilibrio entre la hidratación y la estimulación. Si te apasiona el café, prueba a seguir el ejemplo de Italia: bebe un vaso de agua con el expreso. Ese vaso de agua te ayuda a limpiar tu paladar para saborear el café, y además impedirá que te deshidrates.

Un buen hábito con el que puedes empezar es beber un vaso de agua al levantarte. Te recomiendo también que bebas agua antes de irte a la cama, pero quizá no demasiada si no quieres tener que ir al baño en mitad de la noche.

Deberías tener agua siempre contigo e intentar beber durante todo el día. No bebas demasiada de golpe, pues eso puede afectar a tu digestión; es mejor que des pequeños sorbos a lo largo del día. Si no tienes la costumbre de beber una cantidad saludable de agua, debes acostumbrar a tu cuerpo a hidratarse, así que aumenta poco a poco la cantidad de agua que bebes. Sentirás y verás la diferencia enseguida: la piel más sana, los ojos más brillantes y una mejora del bienestar general.



Si quieres, puedes incorporar pastillas de hidratación al agua que consumes, pues contienen electrolitos y minerales fundamentales. Esto es aún más importante en un entorno cálido y húmedo, o en esos días de entrenamiento largos y duros en los que el cuerpo suda más de lo normal.

Aunque mis clientes conocen la importancia de la hidratación durante el entrenamiento, me gusta que beban agua pero sin hacer largas pausas para ello. Es mejor no remolonear junto a la fuente del gimnasio. Te estarás hidratando, pero perderás intensidad y bajará tu ritmo cardiaco, y además perderás un tiempo muy valioso en el gimnasio.

La señal que manda nuestro cuerpo (desde la médula espinal hasta el cerebro) para indicar que tenemos sed es muy parecida a la señal del hambre. Si crees que sientes la señal del hambre, es posible que tu cerebro en realidad te esté intentando decir que tienes sed y lo hayas malinterpretado como un retortijón de hambre. Bebe primero un vaso de agua y comprueba si esa sensación desaparece. Quizá no tienes hambre en absoluto.

HAZ UNA CORRECTA PREPARACIÓN

Dos semanas antes de que Jake Gyllenhaal llegara al Sáhara para el rodaje de *Prince of Persia*, le pedí que empezara a aumentar la cantidad de agua que bebía y que incrementara sus electrolitos. Si vas a tener un gran evento o un viaje a un país cálido, y sabes que vas a trabajar en condiciones opresivas, deberías poner en

marcha tus protocolos de hidratación unos quince días antes. Una vez que estés allí no puedes esperar una adaptación inmediata y, si notas deshidratación, ya será muy tarde y no será fácil solucionar tus niveles de hidratación.

Es por esto por lo que la preparación es esencial para reducir la posibilidad de deshidratación. Tienes que darle a tu cuerpo el tiempo de adaptarse a beber más agua, y también el tiempo de absorber las sales y los minerales de cualquier suplemento que tomes. Así le permites a tu cuerpo almacenar lo que necesita para usarlo más tarde.

CONCLUSIÓN

Tras haberte leído el libro y adentrado en el mundo del entrenamiento y las rutinas de ejercicios, mi esperanza es que te encuentres en una posición similar a la de muchas de las personas a las que he entrenado. Sé que Daniel Craig aprendió mucho del proceso de preparación para el papel de James Bond; descubrió lo que le gustaba y lo que no le gustaba con respecto a los entrenamientos y los ejercicios, muchos de los cuales tengo claro que no querrá volver a hacer nunca más. Además, estoy seguro de que Daniel continuará manteniendo una buena forma física con muchas técnicas de eficacia comprobada que ahora son parte de su repertorio de ejercicios, y que verá su preparación física para el papel de James Bond como una caja de herramientas que utilizar en su entrenamiento cuando quiera. Espero que uses este libro de manera similar.

Estoy convencido de que hay determinados elementos de la preparación para Bond que Daniel nunca va a olvidar. Ahora que ha terminado su etapa como agente secreto, en teoría podría dejar de lado parte del entrenamiento específico y hacer solo lo que le guste, pero no creo que tenga ya esa mentalidad. Me parece que esos elementos tan duros del programa ya están arraigados en él en cierto modo (desde el entrenamiento y la recuperación hasta la alimentación), y que el fitness y el bienestar son ahora parte de su vida, incluso cuando no está trabajando. Quiero pensar que Daniel siempre mantendrá esa mentalidad de fitness *inteligente*.

Además de un conocimiento sólido de lo que necesitas reacondicionar tu cuerpo y un método con el que actores y actrices de renombre se han puesto en forma para películas muy exigentes, lo que más espero que te lleves de este libro es

inspiración y motivación. Te animo a probar todos los entrenamientos que te sientas capaz de hacer de los que aparecen aquí, así como a aprovechar los consejos y sugerencias que te doy para alcanzar tus objetivos.

Tal vez necesites diferentes tipos de inspiración cada día, dependiendo de cómo te sientas y de en qué parte del proceso estés. Quizá hoy te apetezca hacer un entrenamiento de Léa Seydoux y mañana quieras entrenar como Blake Lively, o a lo mejor vas alternando entre las sesiones que diseñé para Chris Pratt y las que preparé para John Boyega. Combina y mezcla como tú quieras. Este debe ser un libro al que puedas acudir cuando te apetezca, cuando busques consejo y sugerencias técnicas sobre cómo hacer determinados ejercicios, pero también cuando necesites motivación.

Tras muchos años de trabajo en la industria del cine y tras conseguir algunas transformaciones físicas increíbles, estoy más convencido que nunca de que el rendimiento es más importante que la apariencia. Como digo a lo largo del libro, el fitness es un sentimiento: es sentir que tu cuerpo trabaja contigo más que contra ti, que envejeces bien y que no dejas que tu salud física se quede en el camino. Creo que una perspectiva inteligente sobre el fitness es clave para llevar una vida más sana. Tenemos que entrenar de forma divertida, estimulante e interesante. Necesitamos entender cómo funciona nuestro cuerpo y saber cómo forzarlo y cuándo dejar que se recupere.

No te machaques cuando los resultados no sean inmediatos. Trátate bien, esfuérzate y los cambios positivos llegarán. Pienso que uno de los mensajes más importantes de este libro es que debes encontrar qué es lo que te funciona a ti. Este no es solo un enfoque más sostenible a la larga, sino también el más inteligente. Entrena como si fueras un niño, escucha a tu cuerpo y, sobre todo, ¡disfruta!

AGRADECIMIENTOS

Todas las personas con las que he trabajado estos años han contribuido a este libro. Ninguna de esas personas lo sabían en su momento, pero me han enseñado a mí tanto como les he enseñado yo. Estoy especialmente agradecido a Daniel Craig por escribir el prólogo para este libro y, sobre todo, por animarme a realizar este proyecto en primer lugar. El fotógrafo Greg Williams es un genio, y ha ofrecido de forma generosa su archivo de imágenes de Bond detrás de las cámaras para la sección de fotos de este libro, además de hacerme la foto para la portada. Estoy totalmente agradecido a Mark Hodgkinson por ayudarme a dar forma a las ideas, y a Jo Stansall, Saskia Angenent y el resto del equipo de la editorial Michael O'Mara por todo su apoyo. Gracias también a Nick Walters, David Luxton y Rebecca Winfield de la agencia literaria David Luxton Associates por su energía y entusiasmo a lo largo de todo el proyecto.

Fitness inteligente
Simon Waterson

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si reproducir algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Intelligent Fitness*

Diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de las fotografías de la portada, © Simon Waterson y © Greg Williams
© de las ilustraciones del interior, Peter Liddiard

© Simon Waterson, 2022

© de la traducción, Prisma Media Proyectos, S.L.

Fotos del interior:
La mayoría de las fotos pertenecen al propio autor.
Fuentes adicionales:
© Greg Williams: 2 (arriba, abajo); 3 (arriba); 9; 10 (arriba, abajo); 11; 13 (arriba, abajo); 14 (arriba, abajo); 16 (arriba)

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Ediciones Martínez Roca, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2023

ISBN: 978-84-270-5134-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta